

Actividad física diaria para familias:

Ayudándole a su hijo con la actividad física

Grados 10 -12



ActNowBC

Actividad Física Diaria Para las Familias:

AYUDÁNDOTE CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

INTRODUCCIÓN 3

¿Qué es la actividad física diaria?.....	3
¿Cuáles son los Requisitos de Transición de Graduación para el DPA?.....	4
¿Por qué la actividad física diaria es importante?.....	5
¿La actividad física diaria es diferente a la Educación Física?	6
¿Qué cuenta como actividad física diaria?.....	7
Estrategias para ser más físicamente activos.....	8
Barreras para ser más físicamente activos y Acciones para superar esas barreras	9
Seguridad.....	10
Siguiendo su avance.....	11
Registro de actividad física diaria.....	12
Actividad física diaria.....	13

PARA MÁS IDEAS E INFORMACIÓN: 14

Apéndice: Tipos de actividades físicas	15
Notas	17



Introducción

Participar en actividades físicas diarias es importante para la salud y bienestar de todos los canadienses, especialmente los jóvenes. Aproveche las oportunidades disponibles actuales. Los hábitos saludables desarrollados en los años de adolescencia seguramente seguirán en su vida de adulto.

¿Qué es actividad física diaria?

La actividad física diaria (DPA) es cualquier actividad física que haces diariamente. Tus opciones de actividad física diaria pueden representar tus preferencias e intereses - actividades acuáticas, baile, deportes, aptitud física, actividades recreativas... las posibilidades son interminables. Todas actividad cuenta, en la medida que te encuentres en movimiento.

Todos los estudiantes en C.B. deben participar en DPA. Entre los grados 10 a 12, debes:

- participar en un mínimo de 150 minutos de actividad física por semana
- participar en actividades con períodos de 10 minutos o más
- registrar tu participación de DPA para la Transición de Graduación como parte de los requisitos de Salud Personal
- incluir actividades de resistencia, fuerza y de flexibilidad
- incluir actividades con un nivel de intensidad moderada a vigorosa

¿SABÍAS QUE?

CASI LA MITAD DE
LOS JÓVENES ES
FÍSICAMENTE INACTIVA
- PARTICIPAN EN POCO
O NADA DE EJERCICIOS
- MÁS DE LA MITAD
DE LA POBLACIÓN
JUVENIL NO ES LO
SUFICIENTEMENTE
ACTIVA PARA TENER
UN CRECIMIENTO Y
DESARROLLO ÓPTIMO.

(Ver el Apéndice en página 15 para más información sobre actividades de resistencia, fuerza y flexibilidad, con una intensidad moderada y vigorosa.)

Éstos son los requisitos mínimos de graduación. Sin embargo, para lograr una salud física y mental óptima, debes apuntar a participar en por lo menos 60 a 90 minutos de actividad física cada día.

¿Cuáles son los Requisitos de Transición de Graduación para DPA?

Requisitos de actividad física diaria



Resultados de aprendizaje prescritos	Indicadores de Logro sugeridos
Se espera que los estudiantes quieran:	Los estudiantes que cumplan totalmente los Resultado de Aprendizaje Prescritos son capaces de:
- comprometerse en actividad física diaria por un mínimo de 150 minutos por semana en cada grado del 10 al 12 (es decir, durante grados 10, 11 y 12)	- registrar la actividad física diaria usando registros semanales
- demostrar conocimiento, actitudes y hábitos positivos necesarios para ser individuos saludables, responsables de su propio bienestar físico y emocional	- indicar de qué manera se alinean las actividades escogidas con sus metas de actividad personal, reflejando el estilo de vida y las limitaciones físicas

¿Por qué es importante la actividad física diaria?

Los estudiantes que realizan actividad física diaria están más contentos y demuestran un mejoramiento académico en la escuela. El ser activo te ayudará a alcanzar plenamente tu potencial intelectual, emocional y físico. El ser activo ahora también te ayudará a prevenir enfermedades crónicas en el futuro.

Participación regular en la actividad física

- Aumenta el nivel de energía;
- Reduce el riesgo de enfermedades, tales como enfermedad del corazón, diabetes y osteoporosis;
- Hace crecer huesos y músculos más fuertes;
- Ayuda a mantener un peso saludable;
- Aumenta la concentración y el rendimiento académico;
- Aumenta la autoestima;
- Te da la oportunidad de pasar tiempo con amigos y hacer nuevos amigos;
- Te da la oportunidad de pasar tiempo con tu familia;
- Te ayuda a relajarte y a reducir la tensión;
- Te ayuda a dormir bien; y
- Desarrolla habilidades de liderazgo que puedes usar durante toda tu vida.

¿SABÍAS QUE?

AL SISTEMA DE SALUD DE COLUMBIA BRITÁNICA LE CUESTA MÁS DE \$500 MILLONES DE DÓLARES POR AÑO TRATAR A PERSONAS CON LESIONES, ENFERMEDADES Y CONDICIONES QUE HAN SIDO EL RESULTADO DE SU ESTILO DE VIDA INACTIVO.

¿Qué Cuenta como Actividad Física Diaria?

¡El ponerse físicamente activo es más fácil de lo que piensas! Toda actividad física moderada a vigorosa que hagas en la casa, en la escuela o en la comunidad durante por lo menos 10 minutos a la vez cuenta como DPA. Por ejemplo:

- ir y venir de la escuela (por ejemplo, caminando o en bicicleta);
- actividad física durante las clases de la escuela, tal como educación física o baile;
- jugar juegos y hacer deportes durante el almuerzo;
- jugar en equipos de deportes de escuela;
- jugar en equipos de la comunidad;
- hacer trabajos de media jornada que involucren actividad física (por ejemplo, entrega de periódicos, abastecer estantes); - pasear el perro;
- jugar juegos con tus amigos o la familia (por ejemplo, baloncesto, disco volante, hockey, fútbol);
- hacer quehaceres activos en la casa (por ejemplo, rastrillar hojas, lavar ventanas, palear nieve, cortar leña); y
- actividades de recreación comunitaria (por ejemplo, nadar, patinar, tenis, tai chi, baile folklórico, canoa).

Recuerda que no tienes que ser “el mejor” en la actividad física que hagas. Lo importante es participar.

¿SABÍAS QUE?

EL JOVEN PROMEDIO

MIRA 23 HORAS DE

TELEVISIÓN CADA

SEMANA. ESO NO

INCLUYE EL TIEMPO

EN LA COMPUTADORA

O JUGANDO A

VIDEOJUEGOS.

Estrategias por ponerte más activo físicamente

- Usa transporte activo, tal como caminar o ir en bicicleta a la escuela, trabajo, actividades y otros lugares. Si vives demasiado lejos para ir caminando, baja del autobús unas paradas antes y camina los últimos dos kilómetros.
- Haz actividad física (por ejemplo, alza pesas, corre sobre la marcha, haz estiramiento, monta una bicicleta estacionaria) mientras miras televisión o videos.
- Busca un amigo que disfrute de las mismas actividades y haz un horario para trabajar juntos y alentarse uno al otro.
- Toma una clase PE extra o de baile en la escuela.
- Prueba una actividad extra-curricular activa o un club de la escuela.
- Recoge una copia de las clases y eventos del centro comunitario o de recreación local. Busca hacer algo nuevo o algo que te gusta mucho pero hace tiempo que no lo haces.
- Participa en la escuela y en eventos de la comunidad, tal como la Carrera Terry Fox, Salta la Soga para el Corazón, las Ruedas de Rick Hansen en Movimiento y carreras o paseos locales para recaudación de fondos. Planea con tiempo y prepara un programa de entrenamiento.
- Busca hacer actividades al aire libre (por ejemplo, caminatas, geocaching, canoas, trepar rocas, caminatas en la nieve, carreras, paseos a caballo). Tendrás el beneficio del aire fresco junto a la actividad física.
- ¡Escoge actividades que te guste hacer!
- Únete a una comunidad en línea para tener apoyo e ideas sobre cómo ponerse más físicamente activo.
- Si te cuesta mantenerte activo en forma diaria, mira las siguientes barreras para ser activo y usa las acciones para superar esas barreras.



Barreras para ser físicamente activo y acciones para superar esas Barreras

Barrera	Acciones de superación
Estoy demasiado ocupado para tomar tiempo y ser activo.	Busca maneras de incorporar actividad mientras estás haciendo otras cosas, tales como montar una bicicleta estacionaria mientras estás estudiando, o haciendo kick-boxing o aerobio mientras miras la televisión. Trata de programar actividades que puedas hacer antes o después de la escuela, o escoge un momento que te resulte mejor cada día. Y recuerda, el tomarte un poco de tiempo para ser activo te ayudará a manejar tu agenda, reduciendo la tensión y aumentando la concentración.
No tengo energía para ser físicamente activo.	¡Hacer actividad física es la que da realmente energía! Te sorprenderás al ver lo enérgico que te sientes después de un corto tiempo.
No tengo el equipo correcto para ser físicamente activo.	Escoge actividades que no requieran equipo especial, tales como correr, caminar o estiramiento. Busca recursos disponibles para estudiantes dentro de tu comunidad (por ejemplo, parques, centros de recreación, estudios, clubes).
No sé cómo ser físicamente activo.	Empieza con actividades que no requieran aprender nuevas habilidades, tales como caminar, subir escaleras o correr. Ejercita con amigos que sean principiantes como tú o más experimentados y puedan enseñarte lo que saben. Ve si hay un club activo del que puedas formar parte en la escuela, tal como baile o recreación al aire libre. Toma una clase para aprender cosas nuevas, tales como una clase de pilates en tu centro comunitario o club de salud.
La actividad física es aburrida.	Prueba actividades diferentes. ¿Cansado de correr? Prueba roller-blading. ¿No te interesa levantar pesas? Prueba pilates. ¿No te gusta estar encerrado adentro? Prueba una actividad al aire libre. ¿Aburrido de hacer actividades solo? Consigue un amigo o un familiar que te acompañen.
Yo no soy suficientemente bueno y además me da vergüenza.	Todos empezamos en algún momento. Puedes hacer actividades que no involucren a nadie, tales como caminar, correr o incluso subir escaleras. El hacer actividades con amigos que te conocen y se preocupan por ti te ayudarán a aprender y a divertirse más sin avergonzarte.
Cuesta mucho ser activo.	Escoge actividades que no requieran equipo especial, tales como correr o caminar. Busca recursos en tu comunidad que sean económicos o gratuitos, tales como parques y programas de recreación. Verifica si tu escuela tiene programas conjuntos con los medios locales. O visita la biblioteca pública o en línea para ver si hay videos de actividades que puedes hacer en tu casa (por ejemplo, tai chi, pilates, kick-boxing, danza, los aeróbica).

Seguridad

La actividad física regular es importante para tu salud, pero si no tienes cuidado te puede causar lesiones. Lo bueno es que las lesiones se pueden evitar.

Considera las siguientes estrategias de seguridad antes de tomar parte en cualquier actividad física:



- Asegúrate de hacer un precalentamiento apropiado.
- Use el equipo de protección correcto para tu actividad (por ejemplo, cascos, almohadillas de rodillas, salvavidas, calzado apropiado).
- Asegúrate de saber usar tu equipo correctamente.
- Usa un sistema compañero, o haz actividades donde haya otras personas presentes en caso de un accidente. Esto es importante para todas las actividades, pero especialmente para actividades al aire libre en lugares remotos (por ejemplo, deportes acuáticos, caminatas).
- Asegúrate de saber cómo pedir ayuda si la necesitas.
- Usa la protección correcta para uso externo si estás haciendo actividades afuera. Esto incluye ropa apropiada para condiciones de frío o humedad y protección contra el sol, tal como sombreros y bronceador. Esté alerta a los cambios climáticos, sobre todo si vas a estar mucho tiempo afuera.
- No te exijas tanto que puedas causarte daño.

Para más información sobre seguridad y actividad física, visita el sitio web de ActNowBC:

www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical_activity_safety_and_injury_prevention/

Siguiendo tu progreso

No sólo es importante seguir tu participación por los requisitos de Transiciones de Graduación, es una buena estrategia para ayudarte a permanecer enfocado en tu tarea. Cuando puedes ver tu progreso, te sentirás bien por lo alcanzado y querrás continuar.

Puedes usar las siguientes estrategias para ayudarte a rastrear tu actividad física y ver el progreso:

- Pregunta en tu escuela si hay un formulario u hoja de seguimiento o bien puedes usar las hojas de muestra de seguimiento de las páginas 12 y 13.
- Usa un registro sin papel – puedes registrarte con Seguidor de Actividad Física de ActNowBC (disponible en www.actnowbc.ca), o crea tu propio sistema de seguimiento electrónico.
- Lleva un cuaderno o diario contigo para apuntar la actividad física. Registra dónde tienes actividad, qué actividad es, cuánto tiempo estuviste activo y con qué intensidad participaste.
- Usa un podómetro para averiguar el número de pasos que has dado durante las actividades físicas.
- Usa el Sistema de Posicionamiento Global (GPS) para rastrear tu actividad, velocidad, y distancia durante actividades al aire libre, tales como caminatas, canoa o geocaching.

¿SABÍAS QUE?

CUANTO MÁS TIEMPO

PASES AFUERA, MÁS

ACTIVO SERÁS.

Actividad Física Diaria

Este registro se puede usar para hacer un seguimiento de DPA en nivel de clases o en toda la escuela.

		Actividades de resistencia (min.)	Actividades de fuerza (min.)	Actividades de flexibilidad (min.)	Total Minutos
Sm No	L				
	M				
	MI				
	J				
	V				
Sm No	L				
	M				
	MI				
	J				
	V				
Sm No	L				
	M				
	MI				
	J				
	V				
Sm No	L				
	M				
	MI				
	J				
	V				
Sm No	L				
	M				
	MI				
	J				
	V				
Sm No	L				
	M				
	MI				
	J				
	V				

Para Más Ideas e Información

Visita los siguientes sitios web para más información sobre actividad física diaria.

Aboriginal Sport and Recreation (ASRA) (Deportes y Recreación Aborígenes): www.asra.ca

Aboriginal Sport Circle (Círculo Deportivo Indígena): www.aboriginalsportcircle.ca

Act Now BC:
www.actnowbc.ca

Act Now BC for Students (ActNow BC para estudiantes):
www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/actnow_bc_for_students/

Active Living Alliance for Canadians with a Disability (Alianza Viviente Activa para Canadienses con Invalidez):
www.ala.ca

BC Recreation and Parks Association (Recreación y Asociación de Parques de C.B.):
www.bcrpa.bc.ca

Canada's Physical Activity Guides to Healthy Active Living (Guías de Actividad Física de Canadá para Vivir Activo y Saludable):
www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/

Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity (CAAWS) (Asociación Canadiense para el Avance de la Mujer, el Deporte y la Actividad Física):
www.caaws.ca

BC Ministry of Education (Ministerio de Educación de C.B.):
www.gov.bc.ca/bced/

BC Special Olympics (Juegos Olímpicos Especiales de C.B.):
www.specialolympics.bc.ca

Active Communities (Comunidades Activas):
www.activecommunities.bc.ca



Apéndice: Tipos de Actividad Física

Para obtener máximos beneficios de salud, tus actividades físicas deben incluir diferentes tipos de actividades que ayuden a desarrollar la resistencia, fuerza y flexibilidad.

Las actividades de resistencia ayudan al corazón, pulmones y al sistema circulatorio y proporcionan más energía. Las actividades que aumentan la resistencia cardiovascular deben ser moderadas a vigorosas:

- la actividad física moderada causa un aumento en la respiración, en los latidos del corazón o ambos, pero no tanto que te impida mantener una conversación cómodamente durante el desarrollo de la actividad. Ejemplos de actividades físicas moderadas incluyen caminata rápida, baile, natación, patinaje, andar en bicicleta y jugar al basquetbol o fútbol.

Para ayudarte a entender lo que es la actividad física moderada, piensa en cómo te sientes cuando estás caminando para alcanzar el autobús y vienes llegando tarde. La rapidez con la que estás caminando para intentar alcanzar el autobús es un ejemplo de actividad física moderada.

- la actividad física vigorosa aumenta la respiración y los latidos del corazón lo suficiente como para alcanzar una buena condición cardiovascular. Dependiendo de tu nivel de aptitud, la actividad vigorosa puede causar “soplar y resoplar,” de modo que aún es posible hablar pero realmente no puedes mantener una conversación. Los ejemplos de actividades físicas vigorosas incluyen carrera, trote, aeróbica, danza rápida y natación rápida.

Para ayudarte a entender cómo se siente la actividad física vigorosa, recuerda el ejemplo del autobús. Ahora, en vez de llegar tarde para alcanzar el autobús y caminar rápidamente, imagina que perdiste el autobús y corres por la calle detrás del autobús para alcanzarlo. Éste es un ejemplo de cómo puedes sentirte cuando estás participando en actividad física vigorosa.

Las actividades de fuerza ayudan a fortalecer los músculos y los huesos, mejora tu postura y te ayuda a prevenir futuras enfermedades como la osteoporosis. Las actividades de fuerza son aquellas que te ayudan a hacer crecer músculos y huesos saludables, tales como empujar o tirar fuerte para abrir una puerta pesada, o subir escalones o una colina. Para lograr una mejor salud general, incluye una combinación de actividades de fuerza que ejerciten diferentes tipos de músculos - brazos, sección media y piernas. Las actividades que ayudan a desarrollar fuerza muscular incluyen entrenamiento con pesas, ciclismo, natación, palear nieve y rastrillar hojas.



Las actividades de flexibilidad te ayudan a moverte fácilmente, manteniendo los músculos relajados y las articulaciones móviles. Las actividades normales de flexibilidad pueden ayudarte a vivir mejor, más, y mantener la calidad de vida e independencia a medida que envejecas. Las actividades de flexibilidad involucran estiramiento y flexiones de todos los grupos de músculos. Las actividades que ayudan a desarrollar flexibilidad incluyen la gimnasia, natación, pilates, tai chi y el baile.

Notas:

