



Pedagogía del bienestar estudiantil y corresponsabilidad familiar
• Guía para desarrollar en familia •

Nos ejercitamos
y jugamos en casa

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación del Distrito

Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Acceso y Permanencia

Carlos Alberto Reverón Peña

Director de Bienestar Estudiantil

Iván Osejo Villamil

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil

Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar -PAE-

Ángela María Valbuena Vivas

Estrategia Pedagógica del Bienestar Estudiantil y Corresponsabilidad familiar

Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo pedagógico

Prácticas de actividad física: Diana Nocua, Miguel Ángel Del Corral Martínez,
Sandra Patricia Castro, Rosa Viviana Cubillos, Lizeth Tatiana Fuentes Estupiñán,
Juan Camilo Quinche

Revisión conceptual

Liliana Fernanda Rodríguez

Diagramación, diseño e ilustración

Ratón Celeste Diseño y Comunicación

© 2020 Secretaría de Educación del Distrito

La Secretaría de Educación del Distrito, en su calidad de titular de la obra, autoriza el uso de los contenidos de las guías para familias con fines exclusivamente educativos, permiso que se regirá por las normas internacionales que sobre Propiedad Intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia. Su uso implica mencionar el nombre y símbolos que aparecen en la obra, sin modificación alguna de ellos.

Nos ejercitamos y jugamos en casa

La actividad física es cualquier movimiento corporal que hace trabajar los músculos y requiere gasto de energía. Incluye ejercicios, como saltar, correr, trotar, el deporte, los juegos y los desplazamientos, entre otros.

Exploremos:

Revisemos espacios de la casa

En familia, completen el círculo de reconocimiento. Allí podrán escribir dónde, con qué, qué y cómo hacer actividad física, o juegos que impliquen movimiento, en su casa.

1. Lugares para actividad física en la casa:

2. Posibles actividades o juegos que podríamos realizar:

3. Elementos o materiales que necesitamos:

4. Quiénes en la familia podríamos participar:

5. Escribimos cómo realizaríamos la actividad:



¡Podemos hacer actividad física en casa! Hagamos real este reto en familia.

Nuestro reto:

Hacer actividad física en familia



La actividad física puede ser realizada por toda la familia.



Tiempo recomendado según la edad:

Niños y adolescentes (5 a 17 años):
mínimo **60 minutos diarios**

Adultos: mínimo **150 minutos semanales**

1. En familia, diseñen un plan de actividades físicas por día, mínimo 60 minutos tres veces a la semana. De esta forma se mantienen activos y comparten tiempo en casa.

Elemento o recurso	Algunas actividades físicas sugeridas
Sogas	<ul style="list-style-type: none">- Ubicar los lazos en el piso y caminar sobre ellos, correr, saltar con un pie, con dos, alternando, etc.- Saltar, de adelante a atrás y de atrás a adelante.
Aros	<ul style="list-style-type: none">- Saltar sobre ellos, de afuera hacia adentro y viceversa, saltar con ellos simulando un lazo, girarlos alrededor de la cintura o cadera.
Pelotas caseras	<ul style="list-style-type: none">- <i>Baloncesto casero</i>: usen una caneca de la basura y ropa para hacer como si fuera una pelota... ¡A encestar!- <i>Voleibol en casa</i>: en el patio o espacio amplio, ubiquen una cinta de lado a lado, como malla. Pueden utilizar un globo para pasar de un lado a otro de la cinta.- <i>Lanzar a ras de piso</i> una pequeña pelota o globo, de una persona a otra. Háganlo con diferentes velocidades.- <i>Hockey</i>: con las escobas y la tapa de algún recipiente, intenten hacer gol en un pequeño arco del contrincante.
Colchonetas caseras	<ul style="list-style-type: none">- <i>Carreras</i>: en el piso, sentados sobre un tapete o una pieza de ropa, busquen avanzar solo haciendo uso de los pies.- <i>Rodar</i>: desplazarse con diferentes apoyos.
Diferentes elementos	<ul style="list-style-type: none">- <i>Alzar pesas</i>: usando botellas o recipientes plásticos con agua.- <i>Circuito en casa</i>: con elementos como libros, botellas, cajas, recipientes vacíos, se diseña un escenario donde se destinen estaciones para realizar cada actividad. Ejemplo: en una estación se deben agachar, en otro saltar en un solo pie, en otra saltar con ambos pies al tiempo o alternando, en otra estación correr en círculo, entre otras actividades físicas que pueden definir entre todos.
Sin elementos	<ul style="list-style-type: none">- Jugar a las escondidas.

2. De las anteriores actividades, además de otras que conozcan, escojan y planeen en un calendario, como el siguiente.



Semana 1

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Semana 2

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



3. Ubiquen su plan en un lugar visible de la casa. Las actividades las pueden realizar todos al tiempo o algunos de los miembros de la familia.
4. Organicen roles para dar participación a todos en el reto planeado:
 - **Cronómetro:** una persona controlará el tiempo de duración de la actividad.
 - **Materiales:** otro miembro de la familia alista todos los elementos para la realización de la actividad.
 - **Organización de elementos:** entre todos dejarán los elementos utilizados en un sitio destinado para guardarlos.

** No olviden:* tomen fotos como recuerdo.

¿Por qué debemos realizar actividad física?

- Reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades, además de ayudar a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los músculos y mejora la forma y capacidad físicas.
- Mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

Antes de las actividades físicas, tengan en cuenta:

Antes de realizar las actividades físicas que planearon en familia, preparen su cuerpo, porque realizará un mayor esfuerzo. Además, para mejorar la movilidad y prevenir lesiones musculares o articulares que puedan causar calambres, esguinces, desgarros y torceduras. Hagan este calentamiento con una duración de 5 a 10 minutos.

Rutina de activación

<p>Marchar en su lugar.</p> 	<p>Flexión lateral del cuello (izquierda-derecha).</p> 	<p>Flexión del cuello al frente y extensión del cuello atrás.</p> 
<p>Torsión del cuello hacia la derecha y a la izquierda.</p> 	<p>Circunducción del cuello.</p> 	<p>Elevación y descenso de hombros.</p> 
<p>Hombros al frente y atrás.</p> 	<p>Circunducción de hombros al frente y atrás.</p> 	<p>Flexión y extensión de codos.</p> 
<p>Circunducción de muñecas con los brazos extendidos al frente.</p> 	<p>Abrir y cerrar las manos.</p> 	<p>Estiramiento de la mano en extensión y en flexión.</p> 

Rutina de activación

Flexión del tronco adelante y atrás.



Flexión lateral del tronco hacia ambos lados.



Circunducción de cadera.



Flexión y extensión de la rodilla.



Abrir y cerrar las piernas derecha e izquierda.



Flexión y extensión de los tobillos.



Circunducción de los tobillos.



Estiramiento de los músculos de las piernas.



Estiramientos de cuádriceps.



Tocarse puntas de pies sin flexionar las rodillas.



Estiramientos de la columna en extensión.



Inhalar y exhalar, subiendo y bajando los brazos.



Si quieren conocer más:

- Juegos divertidos para niños en casa. COVID-19. En YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=QHMkoMUJcEA>
- Espacio de Maguaré, Ministerio de Cultura de Colombia. En: <https://maguare.gov.co>

Juguemos y activémonos:

Busquemos tesoros en casa

1. Uno de los integrantes de la familia dirige el juego.
* En otra ocasión, se turnan para que sea liderado por otro.
2. Quien dirige, escribirá una serie de mensajes-pistas en recortes de papel. Estos deben llevar a buscar el espacio, objeto, persona que sea respuesta de la pista.

Algunos mensajes-pistas

A este lugar siempre vas solo, pero todos lo usan para su aseo. (el baño).

Si te acercas mucho te puede quemar, pero es útil para tus alimentos preparar. (estufa).

Nos enseña historias, pero en las noches con ellas nos puede asustar. (abuelo)

Me ayudan a caminar, pero sin ellos me puedo lastimar. (zapatos)

Da vueltas a la ropa y la limpia sin mis manos usar. (lavadora)



3. Los recortes se ubican boca abajo en la mesa y se mezclan.
 - Por turnos, un miembro de la familia toma una pista, la lee en silencio y se va rápidamente a buscar el lugar, objeto o persona que considere como respuesta.
 - Al encontrar la pista, la persona debe realizar una actividad física para representar una acción del objeto, lugar o persona. Los demás deben adivinar de qué trata.
4. Pueden poner un tiempo límite para encontrar cada una de las pistas.
Si pierde, acuerden la realización de diferentes actividades pendientes en la casa, que impliquen actividad física, como barrer, trapear, limpiar vidrios, entre otras, que también ayudan a quemar calorías.



Cada día practiquen una actividad diferente que se convierta en un espacio de juego y distracción.

**LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR**

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota