



EDA 9-A2-SA1-Ciencia y tecnología

Nombre	BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD.				
Propósito:	Los estudiantes reconocerán los beneficios que la actividad física brinda a nuestra salud				
Área:	Ciencia y Tecnología	Grado:	6to A-B-C-D	Fecha:	noviembre/2022

AREA	COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
CIENCIA Y TECNOLOGÍA	Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.	- Diseña estrategias para Hacer indagación. - Genera y registra datos o información - Analiza datos e información. - Evalúa y comunica el proceso y resultados de su indagación	Comunica sus conclusiones y lo que aprendió usando conocimientos científicos. Evalúa si los procedimientos seguidos en su indagación ayudaron a comprobar sus hipótesis. Menciona las dificultades que tuvo y propone mejoras. Da a conocer su indagación en forma oral o escrita.

INICIO

- Saludamos amablemente a los estudiantes
- Dialogamos con los alumnos: ¿Sabías que cuando ejercitamos nuestros músculos y huesos, se fortalecen, sobre todo cuando hacemos actividades como saltar, correr, hacer deporte, montar bicicleta? ¿Quién gozará de una buena salud, la persona que realiza actividades físicas o la que permanece en forma sedentaria?



- Se recogen los saberes previos, se pregunta: ¿Cuántos minutos se recomienda realizar actividad física durante la semana? ¿Qué beneficios creen que las actividades físicas proporcionan a nuestra salud? ¿Qué es el sedentarismo?
- Se anota en la pizarra todas las respuestas posibles.
- Se comunica el propósito de la sesión: Hoy aprenderán **los estudiantes a valorar la importancia de la actividad física en nuestras vidas diarias así como realizar estas actividades para el beneficio de nuestra salud**

PROCESO

-Los estudiantes elaboran sus hipótesis iniciales respondiendo la siguiente pregunta de indagación:

¿Cómo benefician las actividades físicas a nuestra salud?

- Se anotan las respuestas en la pizarra y formulan sus hipótesis iniciales



Yo:

- Se orienta la organización de los alumnos en equipos de trabajo para que respondan a la pregunta anterior
- Los niños elaboran su plan de indagación para investigar y buscar información



- Observan el video <https://www.youtube.com/watch?v=TQ-6mCiYVho>
- Leen la información que se encuentra en el anexo 1
- Ahora responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Cómo son los niños que practican algún tipo de deporte?

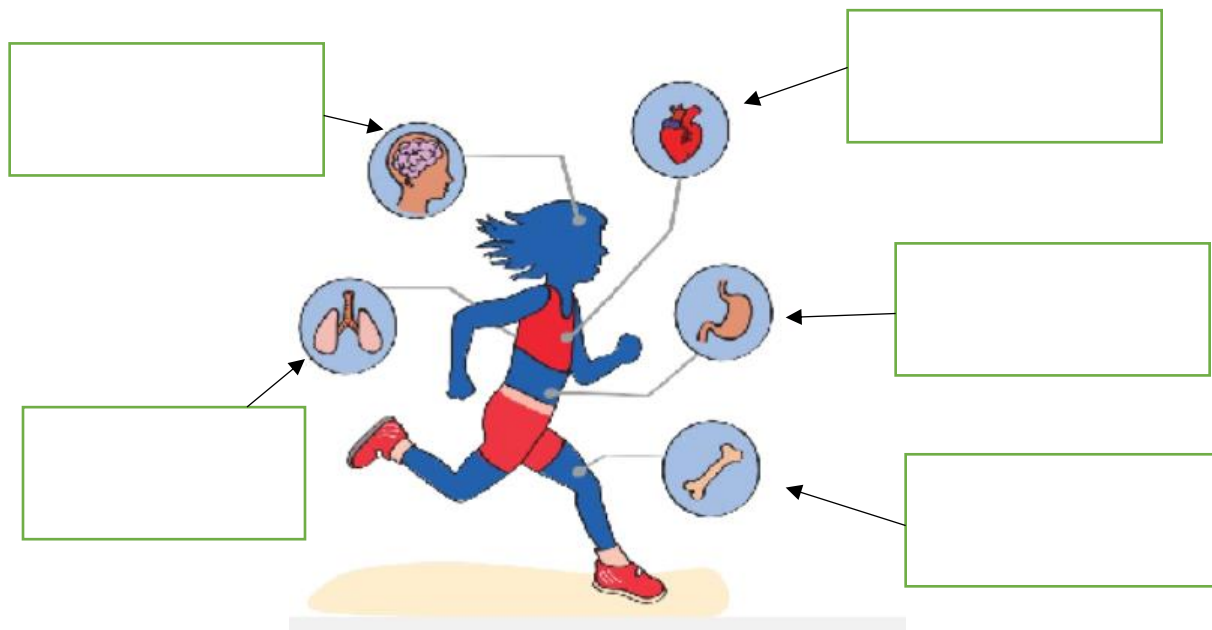
2.- Nombra 5 beneficios que aportan a la salud los ejercicios físicos

3.- ¿Qué beneficios nos dan los deportes aeróbicos?

5.- ¿Qué peligro para la salud puede ocasionar el sedentarismo?

6.- Rosa logró controlar su peso con la actividad física que realiza, ella corre alrededor del parque 1 hora al día. ¿Cuál es la variable dependiente e independiente?

- Escribe los beneficios que proporciona la actividad física a los órganos mostrados



Estructuramos la nueva información

¿Qué es la actividad física según la OMS?

- Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

¿Cuánto tiempo de actividad física recomienda la OMS?

- Niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir como mínimo 60 min diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

Beneficios de la actividad física en los niños y jóvenes.

Cognitivo



Mejora la **memoria** y el **aprendizaje**, debido a la **formación de nuevas neuronas**.
Fomenta el **pensamiento creativo**.

Físico



Fortalece huesos y músculos.
Mejora el funcionamiento de los órganos.
Mejora el equilibrio.

Salud



Fortalece el sistema inmunológico.
Mejora la calidad del sueño.
Previene la obesidad.

Conclusión:

¿Cómo benefician las actividades físicas a nuestra salud?

CIERRE

Evalúa y comunica lo aprendido

Conversa con tu familia y docente a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las dificultades que tuviste para investigar? ¿Qué hiciste para resolverlas?
- ¿Cómo contribuyó esta actividad para sustentar tu explicación sobre los beneficios de la actividad física para tener una buena salud?
- ¿Qué otras preguntas te han surgido?

EVIDENCIA

Cuadro de conclusiones

ANEXO 1**BENEFICIOS Y VENTAJAS DEL EJERCICIO FÍSICO EN NIÑOS**

Es importante enseñarles a nuestros hijos los numerosos beneficios del ejercicio físico, e inculcarles desde muy pequeños que, no sólo favorece su desarrollo físico y cognitivo, sino que les aporta otros beneficios importantes a corto, medio y largo plazo. No cabe duda de que los niños que practican algún tipo de deporte son, en general, más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico.

Estos beneficios son:

- Si practican algún deporte asiduamente, aprenden a seguir reglas y a crear hábitos.
- Tienen menos probabilidades de tener sobrepeso.
- Tienen menos probabilidades de desarrollar una diabetes tipo 2
- Suelen tener la tensión arterial y el colesterol más bajos
- Se socializan y mejoran sus habilidades para relacionarse.
- Aumentan sus habilidades motoras.
- Favorece su desarrollo físico, con el crecimiento de sus huesos y músculos: los huesos y los músculos más fuertes
- Se pueden corregir algunos defectos físicos.
- Duermen mejor.
- El ejercicio físico aumenta las defensas en el niño y le protege de infecciones y otitis, mejorando, además, salud auditiva en general.
- Les aleja del sedentarismo, reduciendo el tiempo que dedican a la televisión y los videojuegos.
- Son más sanos, pues la práctica regular ejercicio físico les aporta los mismos beneficios para el organismo que a los adultos.
- Poseen una actitud más positiva ante la vida.

Ejercicio físico: ¿Cuánto tiempo y cómo deberían ejercitarse?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) **recomienda una hora de ejercicio físico moderado al día**, para niños de entre 5 y 17 años, pero también señala que incrementar el tiempo dedicado a su práctica únicamente aporta beneficios para su salud. En los más pequeños los deportes aeróbicos son los más adecuados, pues les ayuda a desarrollar su coordinación, elasticidad, equilibrio y sentido del ritmo (artes marciales, paseos en bicicleta, juegos en el parque, excursiones, etc.). A partir de los 7-10 años los deportes de equipo y la competición pueden suponer un estímulo muy adecuado, fomentando el esfuerzo, la disciplina y la competitividad, al tiempo que les permite instaurar el hábito del ejercicio físico y mantenerlo cuando sean mayores.

La resistencia se desarrolla cuando un niño participa con regularidad en actividades aeróbicas.

Durante el ejercicio aeróbico, los músculos mayores se mueven, el corazón bombea más deprisa y se respira con más intensidad. La actividad aeróbica fortalece el corazón y mejora la capacidad del organismo para llevar oxígeno a todas sus células.

Ejemplos de actividades aeróbicas:

- Montar en bici.
- Correr.
- Nadar.
- Patinar.
- Caminar.
- El fútbol.
- El tenis.

El sedentarismo: un peligro para la salud

Los niños y los adolescentes pasan mucho más tiempo sentados que antes. Pasan horas cada día delante de pantallas consumiendo una variedad de medios a los que se ven innegablemente atraídos. Este exceso de tiempo delante de pantallas junto con un tiempo insuficiente de actividad física se añade al problema de la obesidad infantil.

Una de las mejores maneras de fomentar la actividad física en los niños es limitar la cantidad de tiempo que dedican a actividades sedentarias, sobre todo a ver la televisión o a utilizar otros tipos de pantallas.

Educar a los niños para que estén en forma

Lo más importante es tomárselo con paciencia e ir poco a poco incorporando ciertas rutinas para que nuestros peques se adapten al ejercicio físico diario. Combinar la actividad física regular con una dieta equilibrada es la clave para llevar un estilo de vida saludable desde muy temprana edad.

Estos consejos nos pueden ayudar a educar a nuestros peques a conseguir una rutina física saludable:

- Ayudemos a nuestro hijo o hija a participar en una variedad de actividades que sean adecuadas para su edad.
- Establezcamos un horario regular para la actividad física.
- Incorporemos la actividad en sus rutinas cotidianas: como subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor, y recoger las cosas mientras se baile.
- Adoptemos también un estilo de vida saludable, y seremos un ejemplo positivo para el resto de la familia.
- Hagámoslo divertido, que nuestro hijo lo perciba como un juego y seguro que lo pedirá o estará esperando el momento.











