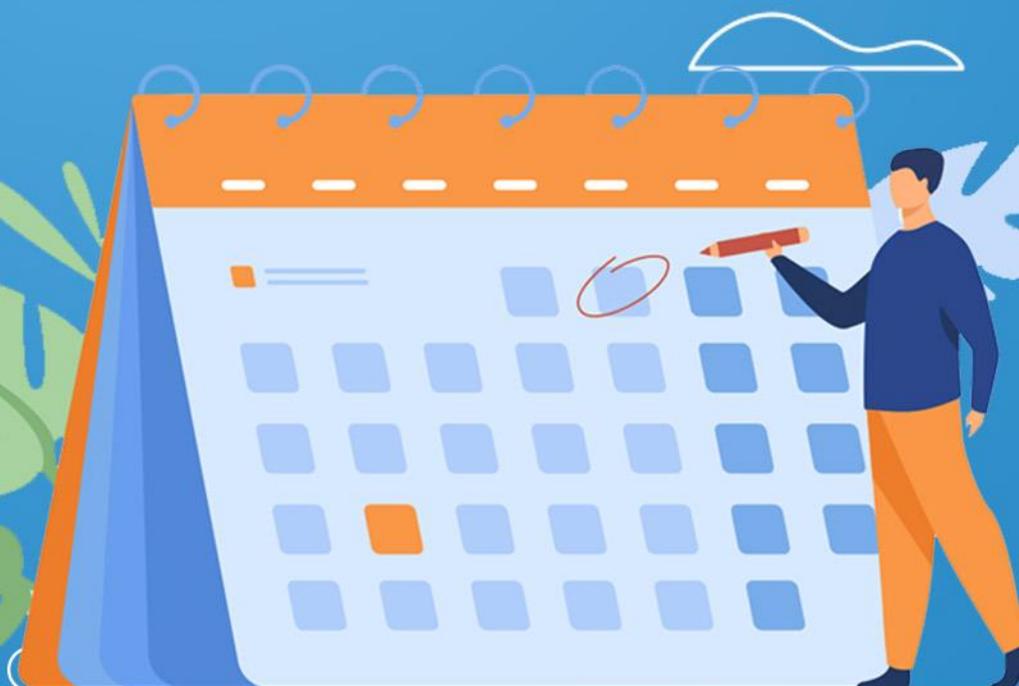


FECHAS PARA RECORDAR

06 DE ABRIL

**DÍA MUNDIAL
DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA**



06 DE ABRIL

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Documento elaborado por

Equipo Técnico de Educación Física - Área Desarrollo Curricular



Cada 6 de abril se celebra en todo el mundo el **Día de la Actividad Física**. Esta celebración nace de una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, en el año 2002 mediante resolución, instó a sus Estados miembros a conmemorar un día mundial de la actividad física, conocido también como “Move for Health” (Muévete por la salud), con el objetivo de promover el movimiento físico para conseguir buena salud y bienestar¹

OMS

Desde sus inicios, la OMS ha reunido a los principales expertos mundiales en salud para la producción de materiales de referencia internacional y la formulación de recomendaciones para mejorar la salud de los pueblos de todo el mundo. (OMS2022)

¿QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA?

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que exija un gasto de energía. Existen varias formas de realizar actividad física: trabajar, jugar, realizar tareas domésticas, jardinería y subir/bajar escaleras, entre otras.

No hay que confundir la actividad física con el deporte. Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

El **ejercicio** es una variedad de **actividad física** planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

¹ [http://www.minedu.gob.pe/campanias/dia-mundial-de-la-actividad-fisica.php#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Educaci%C3%B3n%20\(Minedu,salud%20y%20calidad%20de%20vida.](http://www.minedu.gob.pe/campanias/dia-mundial-de-la-actividad-fisica.php#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Educaci%C3%B3n%20(Minedu,salud%20y%20calidad%20de%20vida.)

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, de trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

El **deporte** es una forma de actividad física sujeta a reglas o normas concretas. Requiere de entrenamiento o programa de ejercicio físico específico. Su faceta más lúdica social se ve representada en el deporte recreativo y su faceta más competitiva o agresiva en el deporte de competición²

NIÑOS Y ADOLESCENTES (DE 5 A 17 AÑOS)

En los niños y adolescentes, la actividad física es beneficiosa en relación a los siguientes resultados de salud: mejora de la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad.

Al menos



60



minutos al día

actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo

de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.



Al menos



3



días a la semana

deberían incorporarse **actividades aeróbicas de intensidad vigorosa**, así como actividades que **refuercen los músculos y los huesos**.



3

LIMITAR



el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.



² <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>

³ Imágenes extraídas: Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. (2021).

ADULTOS (DE 18 A 64 AÑOS)

> Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios



A fin de lograr beneficios adicionales para la salud:

Al menos



días a la semana

actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.



> Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.



COMPLETANDO INFORMACIÓN...

- Realizar actividad física mejora el estado anímico de las personas y disminuye el estrés. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- La actividad física fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.
- A través de la actividad física se liberan endorfinas, sustancia química que produce en el cerebro la sensación de bienestar, así como la disminución de la ansiedad y del dolor.
- Realizar actividades físicas permite trazar metas y superarlas, lo cual refuerza la autoconfianza. Aumenta la autonomía y la integración social.

- 
- 
- La actividad física cotidiana sirve de escudo ante el avance de virus y bacterias que pueden afectar al organismo humano.
 - El ejercicio ayuda a desarrollar densidad y masa ósea en la juventud; y en la adultez ayuda a prevenir fracturas.
 - El ejercicio físico mejora la tolerancia a los cambios climáticos (frío/calor) y reduce la tensión muscular.
 - Hacer ejercicio es importante para mejorar la memoria y el aprendizaje.
 - Practicar ejercicio físico de forma regular ayuda a aumentar los niveles de energía y descanso nocturno.
 - La actividad física, el ejercicio y el deporte, promueven y facilitan las actividades en equipo, favoreciendo la socialización.

PEQUEÑOS CAMBIOS EN LA VIDA COTIDIANA PARA FAVORECER LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- Camina más: a la escuela, a visitar a los amigos, a las tiendas o a otros lugares de tu barrio.
- Procura limitar el tiempo que pasas ante la TV, los videos o los DVDs, navegando por Internet o jugando con videojuegos, especialmente durante el día y los fines de semana.
- Pasea a tu perro o al perro de un vecino.
- Colabora en las tareas del hogar, jardinería, etc.
- Escucha música y baila.
- Suma actividades físicas en el tiempo libre (teniendo en cuenta las posibilidades y gustos): baile, gimnasia, natación, caminatas, tocar instrumentos musicales, cantar, invitar a amigos a realizar actividades deportivas o ejercicios.



DATOS RELEVANTES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA⁴ SUMINISTRADOS POR LA OMS:

- Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
- Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física.
- La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial, ya que se le atribuye un 6% de las muertes en el mundo.
- La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano y libre de enfermedades.
- La actividad física es beneficiosa, tanto si es de intensidad moderada como vigorosa, pero siempre teniendo en cuenta las características físicas de cada persona.
- La actividad física es recomendable sin importar el género, raza o etnia.
- Siempre será mejor realizar alguna actividad que ninguna. Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas rutinas e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Los entornos favorables y el apoyo de la comunidad pueden contribuir a aumentar la actividad física. Las políticas urbanas y medioambientales tienen un enorme potencial para fomentar su práctica en la población.

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso (OMS, 2010)

⁴ [http://www.minedu.gob.pe/campanias/dia-mundial-de-la-actividad-fisica.php#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Educaci%C3%B3n%20\(Minedu.salud%20y%20calidad%20de%20vida.](http://www.minedu.gob.pe/campanias/dia-mundial-de-la-actividad-fisica.php#:~:text=El%20Ministerio%20de%20Educaci%C3%B3n%20(Minedu.salud%20y%20calidad%20de%20vida.)



MATERIAL DE ACOMPAÑAMIENTO PEDAGÓGICO

RECURSOS PARA DOCENTES

EDUCACIÓN INICIAL:

- Colección Pensar la enseñanza, tomar decisiones

<http://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/coleccionpensar/pensar01.php>

- 70 juegos para divertirse

<https://rejuega.com/juego-aprendizaje/juegos-familia/70-juegos-tradicionales-para-divertirse-en-familia/>

- Propuesta de actividades y juegos infantiles

<https://actividadesinfantil.com/archives/9497>

- Continuemos estudiando. Provincia de Buenos Aires. Cuadernillo de actividades para la continuidad pedagógica. Educación Física

<https://continuemosestudiando.abc.gob.ar/recurso/inicial/educacion-fisica/actividades-para-realizar-en-el-hogar?u=5e79055d18632ca81437adc5>

- Tu escuela en casa. Nivel de Educación Inicial

<https://tuescuelaencasa.isep-cba.edu.ar/educaci%C3%B3n-inicial/educaci%C3%B3n-inf%C3%ADsica-inicial>

- Tu escuela en casa. Materiales sobre desarrollo curricular y acompañamiento institucional

<https://tuescuelaencasa.isep-cba.edu.ar/bot%C3%B3n-materiales-sobre-desarrollo-curricular>

- La calesita y el cuerpo (Juego corporal)

<https://youtu.be/bm0amYzPKPs>

- Diego Topa - Me Muevo Para Aquí

<https://youtu.be/ByEFotx06NM>

- Educ.ar- Recursos educativos para Educación Inicial

<https://www.educ.ar/recursos>





EDUCACIÓN PRIMARIA:

- Colección Pensar la enseñanza, tomar decisiones

<http://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/coleccionpensar/pensar02.php>

- Tu escuela en casa. Materiales sobre desarrollo curricular y acompañamiento institucional

<https://tuescuelaencasa.isep-cba.edu.ar/bot%C3%B3n-materiales-sobre-desarrollo-curricular>

- Continuemos estudiando. Primaria. Provincia de Buenos Aires. Cuadernillo de actividades para la continuidad pedagógica. Educación Física.

<https://continuemosestudiando.abc.gob.ar/recurso/primaria/1-er-ano/educacion-fisica/actividades-para-realizar-en-el-hogar?u=5e79036fea8f8b281e25840b>

- Tu escuela en casa. Nivel de Educación Primaria

<https://tuescuelaencasa.isep-cba.edu.ar/educaci%C3%B3n-primaria>

EDUCACIÓN SECUNDARIA:

- Colección Pensar la enseñanza, tomar decisiones

<http://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/coleccionpensar/pensar03.php>

- Tu escuela en casa. Nivel de Educación Secundaria

<https://tuescuelaencasa.isep-cba.edu.ar/educaci%C3%B3n-secundaria>

- Tu escuela en casa. Materiales sobre desarrollo curricular y acompañamiento institucional

<https://tuescuelaencasa.isep-cba.edu.ar/bot%C3%B3n-materiales-sobre-desarrollo-curricular>

- Continuemos estudiando. Secundaria. Provincia de Buenos Aires. Cuadernillo de actividades para la continuidad pedagógica. Educación Física.

<https://continuemosestudiando.abc.gob.ar/recursos/secundaria/1-er-ano>



BIBLIOGRAFÍA

- Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2010.
- Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2018.

Las propuestas que aquí se presentan no constituyen prescripciones, de modo que las escuelas puedan efectuar procesos de selección, adecuación e implementación acordes a su contexto, coherentes con su ideario y con las prácticas y valores de los estudiantes, sus familias y sus comunidades, con el propósito de fortalecer el sentimiento de pertenencia e identidad.





AUTORIDADES

Walter Grahovac
Ministerio de Educación

Delia Provinciali
Secretaría de Educación

Noemí Patricia Kisbye
Secretaría de Promoción de la Ciencia y las Nuevas Tecnologías

Luciano Nicolás Garavaglia
Secretaría de Gestión Administrativa

Jorge Jaimez
Subsecretaría de Planeamiento, Evaluación y Modernización

Edith Teresa Flores
Dirección General de Educación Inicial

Stella Maris Adrover
Dirección General de Educación Primaria

Cecilia Soisa
Dirección General de Educación Secundaria

Claudia Aida Brain
Dirección General de Educación Técnica y Formación Profesional

Liliana del Carmen Abrate
Dirección General de Educación Superior

Alicia Beatriz Bonetto
Dirección General de Educación Especial y Hospitalaria

Carlos Omar Brene
Dirección General de Educación de Jóvenes y Adultos

Hugo Ramón Zanet
Dirección General de Institutos Privados de Enseñanza

Edgardo Carandino
Dirección General de Desarrollo Curricular, Capacitación y Acompañamiento Institucional

Santiago Amadeo Lucero
Dirección General de Programas Especiales

Virginia Cristina Monassa
Dirección General de Coordinación y Gestión de Recursos Humanos

Carlos Ricardo Giovannoni
Dirección General de Infraestructura Escolar

Verónica Soisa
Dirección General de Asuntos Legales

