

## Hábitos de vida saludable: la actividad física

Crecer jugando es sano y divertido

Nombre \_\_\_\_\_



### **Trabajo individual:**

¿Qué sabes de los hábitos de vida saludables?

¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

### *Nuestro cuerpo es una máquina casi perfecta*

Desde que nacemos somos capaces de respirar, movernos, alimentarnos, relacionarnos con el mundo que nos rodea. Nuestro cuerpo va creciendo y desarrollándose armónicamente permitiendo que todas sus partes sigan funcionando coordinadas entre sí.

¿No te parece alucinante?

Cuando nacemos no sabemos andar, ni cantar, ni ir en bici... Nuestras piernas, nuestra cabeza, nuestro corazón y todo nuestro cuerpo son diminutos. Pero conforme vamos creciendo, nos alimentan y nos cuidan, nuestro cuerpo va desarrollándose y pudiendo hacer muchas más cosas.

Pero llega un momento mientras nos hacemos mayores, en el que empezamos a ser responsables de nuestros propios hábitos de vida. A lo largo de las siguientes actividades vamos a reflexionar sobre ello, de esta forma podrás plantearte si tus hábitos de vida son saludables o si deberías mejorar algunas cosas. ¿Te atreves?

**1**

### ¿Qué sabes de los hábitos de vida saludables?

Te proponemos que leas las siguientes afirmaciones y pienses si son verdaderas o falsas y por qué. No te preocupes si te equivocas o no lo tienes claro, después lo pondremos todos juntos en común.

1. Tener salud significa no tener enfermedades.
2. Las actividades sedentarias son aquellas en las que no gastamos energía, como por ejemplo ver la televisión.
3. Llevar una vida activa es practicar un deporte todos los días.
4. Es importante comer poco y hacer ejercicio físico para estar sanos.
5. Para estar sano hay que estar delgado.
6. Es recomendable que hagamos 5 comidas al día.
7. Beber agua también es un hábito de vida saludable.

Como ya sabes, los hábitos de vida saludables están relacionados, entre otras cosas, con alimentarse de forma variada y equilibrada, con dormir bien, con mantener una buena higiene, con desarrollar tu creatividad y cuidar tu mente y como no, con realizar ejercicio físico de forma habitual.

Según la Organización Mundial de la Salud, debes realizar al menos 60 minutos diarios de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Y tú pensarás ¿Cómo? ¿Actividad qué?

**2**

### ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

Cuando hablamos de **actividad moderada** nos referimos, por ejemplo, a ir andando al instituto, subir por las escaleras en lugar de utilizar en ascensor, sacar al perro a pasear... Y las **actividades vigorosas** son aquellas más intensas como la natación, el baloncesto, ir en bicicleta, bailar... Todas ellas hacen que nuestro corazón trabaje más rápido y se haga más fuerte.

Nuestro corazón está en constante funcionamiento. Si colocas la mano en el lado izquierdo de tu pecho sentirás su latido, que no es otra cosa que los movimientos que realiza para bombear la sangre a todas las partes de tu cuerpo.

La **frecuencia cardíaca** es el número de latidos por minuto que realiza tu corazón. Los niños y las niñas tenéis más pulsaciones que los adultos y cuando haces ejercicio, el número de latidos también varía. ¿Crees que latirá más lento o más rápido cuando haces ejercicio? Vamos a comprobarlo tomándonos el pulso en distintas situaciones, ¿preparado?

#### Necesitas:

- Un reloj con segundero
- Un lápiz o un bolígrafo para apuntar las mediciones.

# Hábitos de vida saludable: la actividad física

## Crece jugando es sano y divertido

Nombre \_\_\_\_\_

Te puedes tomar el pulso en tres sitios distintos:



En la muñeca, con la ayuda de tus dedos índice y anular.



Poniendo tu mano encima del corazón.



En el cuello, poniendo los dedos, índice y anular, por debajo de la mandíbula

Empezamos:

Primero calcularemos el **pulso en reposo**. Cuenta el número de pulsaciones de tu corazón durante un minuto.

Ahora, calcularemos el **pulso después de un pequeño esfuerzo**. Salta 10 veces lo más alto que puedas. Cuenta el número de pulsaciones de tu corazón durante un minuto.

Y para acabar, **volveremos a la calma** y contaremos las pulsaciones otra vez. Para ello, siéntate en una silla, con la espalda pegada al respaldo y los pies bien apoyados en el suelo. Inspira profundamente por la nariz llenando tus pulmones y expira por la boca vaciándolos completamente. Inspira y expira unas cuantas veces, hasta que notes que tu corazón ya no late tan rápido.

Apunta tus resultados aquí pintando la barra hasta la altura correspondiente en cada medición:

PULSACIONES POR MINUTO	200			
	180			
	160			
	140			
	120			
	100			
	80			
	60			
	40			
	20			
	0			
		EN REPOSO	DESPUES DE ESFUERZO	VOLVIENDO A LA CALMA

# Hábitos de vida saludable: la actividad física

## Crecer jugando es sano y divertido

Nombre \_\_\_\_\_

Generalmente, el número de latidos por minuto en una persona de tu edad suele estar entre 80 y 100. Cuando nacemos nuestro corazón va mucho más rápido porque la actividad del organismo es mucho más intensa, conforme crecemos el número de latidos por minuto va disminuyendo. La frecuencia normal en reposo de un adulto suele oscilar entre 50 y 100 latidos por minuto, pero varía según la actividad que realice y también en función del momento del día.

### Trabajo en equipo

Ideas para ser una persona activa

Juegos para todos los días

1

### Ideas para ser una persona activa

Después de calcular tu frecuencia cardiaca, vamos a contestar algunas preguntas en pequeños grupos. El objetivo de trabajar así no es que seáis los más rápidos, tenéis que conseguir que todas las respuestas sean consensuadas entre todos los miembros del grupo, es decir, no podemos escribir la respuesta a una pregunta si algún miembro del grupo no la ha escuchado y está de acuerdo con ella.

**¿Has visto mucha diferencia entre las tres mediciones? ¿Por qué creéis que sucede?**

El ejercicio físico sirve para entrenar nuestro corazón y hacerlo más fuerte. Hay algunos deportistas que, en reposo, tienen muy pocas pulsaciones, alrededor de 40. ¿Increíble no? Esto es posible porque, su corazón ha aumentado ligeramente de tamaño gracias al entrenamiento y al ser más grande y fuerte, bombea más sangre en cada latido.

Según la **Organización Mundial de la Salud** no es lo mismo hablar de actividad física y de deporte. Se considera **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Sin embargo, el **deporte** es una actividad física que se practica habitualmente de forma estructurada, además suele realizarse como juego o competición y tiene unas normas que todos los deportistas deben conocer para practicarlos. Ser una persona activa tiene muchos beneficios para poder crecer sanos, pero para poder notar estos beneficios y ser una persona activa es recomendable que hagáis ejercicio al menos unos 60 minutos al día.

# Hábitos de vida saludable: la actividad física

## Crecer jugando es sano y divertido

Nombre \_\_\_\_\_

Y ahora viene vuestra pregunta. **¿Sois capaces de pensar ejemplos de deportes y actividades físicas de vuestro día a día?** Os ponemos un ejemplo para que os resulte algo más fácil.

ACTIVIDADES FÍSICAS	DEPORTES
Llevar las bolsas de la compra	Baloncesto

### ¿Qué beneficios pensáis que tiene ser una persona activa?

Completad las siguientes frases con las palabras que os proponemos, pero recordad que no podéis escribir nada sin acordarlo previamente con vuestro grupo de trabajo.

– cerebro –enfermedades –peso corporal –jugando –dormir –amigos

- Hacer ejercicio hace que la sangre circule mejor y nuestro cuerpo esté más oxigenado, eso nos ayuda a que nuestro ..... trabaje mejor y sea más creativo.
- Hacer ejercicio en grupo nos ayuda a hacer ..... nuevos, aprender a respetar las opiniones de los demás y llegar a acuerdos.
- Tener una vida activa nos ayuda a mantener equilibrado lo que comemos y lo que quemamos, esto es beneficioso para regular nuestro .....
- Si desarrollamos hábitos y costumbres sanas y las mantenemos durante toda nuestra vida, podemos prevenir numerosas ..... como algunos tipos de cáncer, la diabetes, los problemas del corazón o los relacionados con el colesterol.
- El ejercicio físico puede hacerse ..... con nuestros amigos y amigas, divirtiéndonos y ayudándonos a relacionarnos mejor.
- El ejercicio físico nos ayuda a ..... mejor por la noche y que nuestro cuerpo y nuestra mente se relajen y descansen.



### Juegos para todos los días

Una buena forma de practicar ejercicio y además de pasárnoslo bien es jugar en el patio con nuestros amigos y amigas. Que divertido ¿verdad? Por eso, os proponemos que hagáis entre todos un **“LIBRO DE JUEGOS”**. En él recogeréis los juegos que más os gusten y si algún día os aburrís, podréis consultarlo para coger ideas. Pero ¿cómo lo hacemos?

Os proponemos dos actividades.

## Hábitos de vida saludable: la actividad física

### Creer jugando es sano y divertido

Nombre \_\_\_\_\_

**Actividad 1:** Pensad por equipos en algunos de vuestros juegos favoritos y escribidlos en la plantilla en blanco que os dará vuestro maestro o maestra o descárgala en este [enlace](#).

**Actividad 2:** Preguntad a vuestros padres y abuelos sobre los juegos que practicaban de pequeños, seguro que hay un montón que no conocéis o también habrá otros que no se os había ocurrido poner.

A continuación, os contamos uno de los juegos que nos gustan a nosotros ¿lo conocáis?

### TORITO EN ALTO

NOMBRE DEL JUEGO:

Tipo de juego  Tranquilo  Activo  Muy activo

MATERIALES

NÚMERO DE JUGADORES  
Mínimo 3 jugadores.

¿CÓMO SE JUEGA?

La persona que paga es el "torito", el resto de jugadores tiene que evitar que les pillen, pero la única manera es no tocar el suelo. Podrán correr por la zona de juego y antes de que les pillen buscar un lugar para subirse y así no tocar el suelo. Una vez el "torito" pilla a otro jugador, éste será el que pille.