

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN LOS CENTROS EDUCATIVOS. PROPUESTAS DE ACTUACIONES.

Rafaél Nogués Martínez

ÍNDICE

1ª PARTE.

Introducción y justificación de la necesidad de promocionar la actividad física en los centros educativos

2ª PARTE.

Tres propuestas de actuación

¿QUÉ SABEMOS?



La práctica de actividad física, ejercicio físico y deporte a edades tempranas tienen efectos beneficiosos en el **desarrollo cognitivo, físico y social.**



Prevención y curación de **enfermedades**



Mejora el **rendimiento académico**



Favorece la **evitación de conductas no deseadas** en el tiempo de ocio

También...

El **sedentarismo y la inactividad física** en la edad escolar se relaciona con mayor probabilidad de sufrir **problemas de salud física, mental y social**.

Entre los que se destacan:



Sobrepeso y obesidad



Ansiedad, depresión y
baja autoestima



Aislamiento

¿Qué recomienda la OMS sobre la práctica de actividad física en niños/as y adolescentes entre 5 y 17 años?



**World Health
Organization**

- ✓ Una hora al día de actividad física de **intensidad moderada-vigorosa**
- ✓ Entrenamiento de **fuerza** al menos tres días a la semana
- ✓ **Limitar** el tiempo dedicado a **actividades sedentarias**



Pero... ¿cuál es la realidad? ¿qué nos dicen las cifras?

- ✓ Más del 80% de los adolescentes en edad escolar en el mundo (85% niñas y 78% niños) no llegan al mínimo de una hora de actividad física al día (OMS, 2019).
- ✓ 158 millones de niños y adolescentes sufrían obesidad en el mundo y se esperaba que en el 2030 esta cifra aumentara hasta los 254 millones (Federación Mundial de la Obesidad, 2020).
- ✓ La obesidad entre niños y adolescentes se ha multiplicado por 10 en los últimos cuarenta años.

A la inactividad física y al sobrepeso hay que añadir un alto porcentaje de la población en edad escolar que:



Excesivo uso de pantallas



Consumo de alcohol,
tabaco y otras drogas



No duerme lo suficiente



Problemas de bienestar
emocional

Ante esta situación **urge tomar medidas** para que nuestros jóvenes disfruten de una **vida más saludable**.

A continuación, expondré las que podemos adoptar en el **ÁMBITO ESCOLAR** y, en concreto, las que afectan a la **práctica de ejercicio y deporte**.



¿cómo debe ser una
escuela **PROMOTORA DE
SALUD?**

- ✓ Facilitadora de la práctica deportiva tanto en horario lectivo como extraescolar.
- ✓ Amplia y variada oferta de actividades físico-deportivas que respondan a las necesidades de todo el alumnado independientemente de su condición física, técnica, socioeconómica o de cualquier índole.
- ✓ Con una tendencia a incrementar en número de sesiones lectivas la asignatura de Educación Física.
- ✓ Utilizar en la clase de EF una metodología motivadora donde se le de importancia a las preferencias del alumnado.
- ✓ Importante que nuestro alumnado vivencie la asignatura de manera lúdica y útil.
- ✓ Con propuestas de actividades donde nadie se sienta excluido del grupo.
- ✓ Fomentar el trabajo cooperativo donde todos respeten sus capacidades.

- ✓ Implicar a toda la comunidad educativa en las actividades para el fomento de la práctica deportiva.
- ✓ Organizar patios activos en los periodos de descanso.
- ✓ Realizar charlas a las familias y resto de profesorado sobre la importancia de la actividad física.
- ✓ Realizar descansos activos de 5 minutos durante las clases de otras materias.
- ✓ Ofertar actividades físico-deportivas en horario extraescolar.
- ✓ Dar a conocer al alumnado toda la oferta deportiva de su zona y municipio de referencia.
- ✓ Invitar a los clubs deportivos a que expliquen sus actividades.

PROPUESTAS DE ACTUACIÓN



1º Utilización de **vídeos educativos y de divulgación** sobre la actividad física, deporte y salud.

2º Utilización del **teléfono móvil** como una herramienta útil en clase de Educación Física o en casa.

3º El alumnado se construye su propio **material** para utilizar en clase de Educación Física o en casa

1º Propuesta. Utilización de vídeos educativos y de divulgación

OBJETIVO:

- ✓ Conocer la utilidad del ejercicio y el deporte como **elementos facilitadores** de su desarrollo personal y calidad de vida.
- ✓ Concienciar sobre los **beneficios** de ser una persona activa físicamente



Promoción de programas de actividad y ejercicio físico beneficiosos para la salud

1º Propuesta. Utilización de vídeos educativos y de divulgación

CONTENIDO:

- ✓ Vídeos educativos para **promocionar la salud**



1º Propuesta. Utilización de vídeos educativos y de divulgación

CONTENIDO:

- ✓ Vídeos educativos para **promocionar la salud**



1º Propuesta. Utilización de vídeos educativos y de divulgación

CONTENIDO:

- ✓ Vídeos educativos para **promocionar la salud**



1º Propuesta. Utilización de vídeos educativos y de divulgación

CONTENIDO:

- ✓ Vídeos educativos para **promocionar la salud**



1º Propuesta. Utilización de vídeos educativos y de divulgación

CONTENIDO:

- ✓ Vídeos educativos para **promocionar la salud**



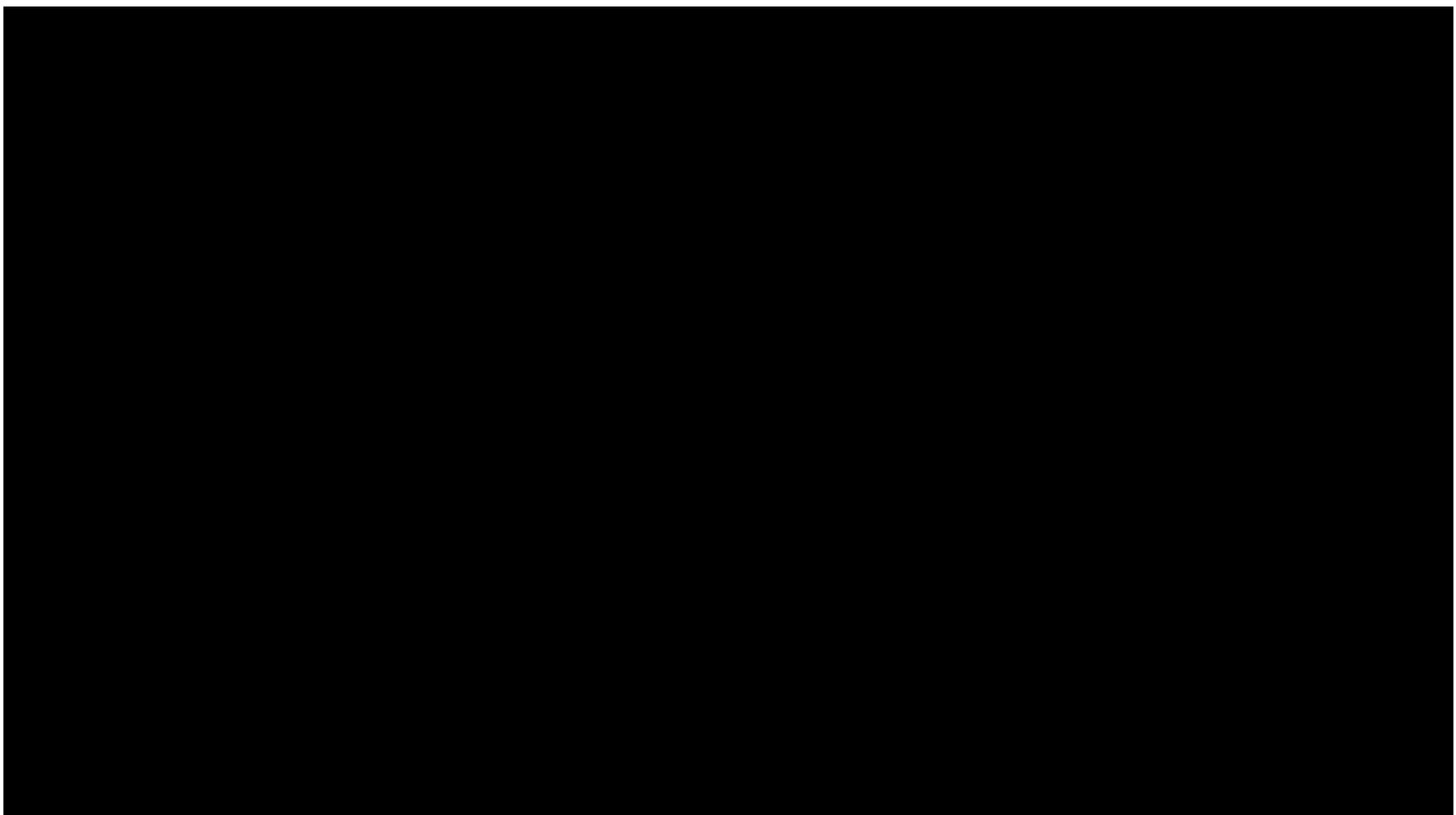
¿POR

#BE

2º Propuesta. Utilización del teléfono móvil en clase de Educación Física o en casa.

CONTENIDO:

- ✓ Vídeos sobre ejercicios físicos y habilidades motrices



12 ejercicios FUERZA PAREJAS

Para
EDUCACIÓN
FÍSICA

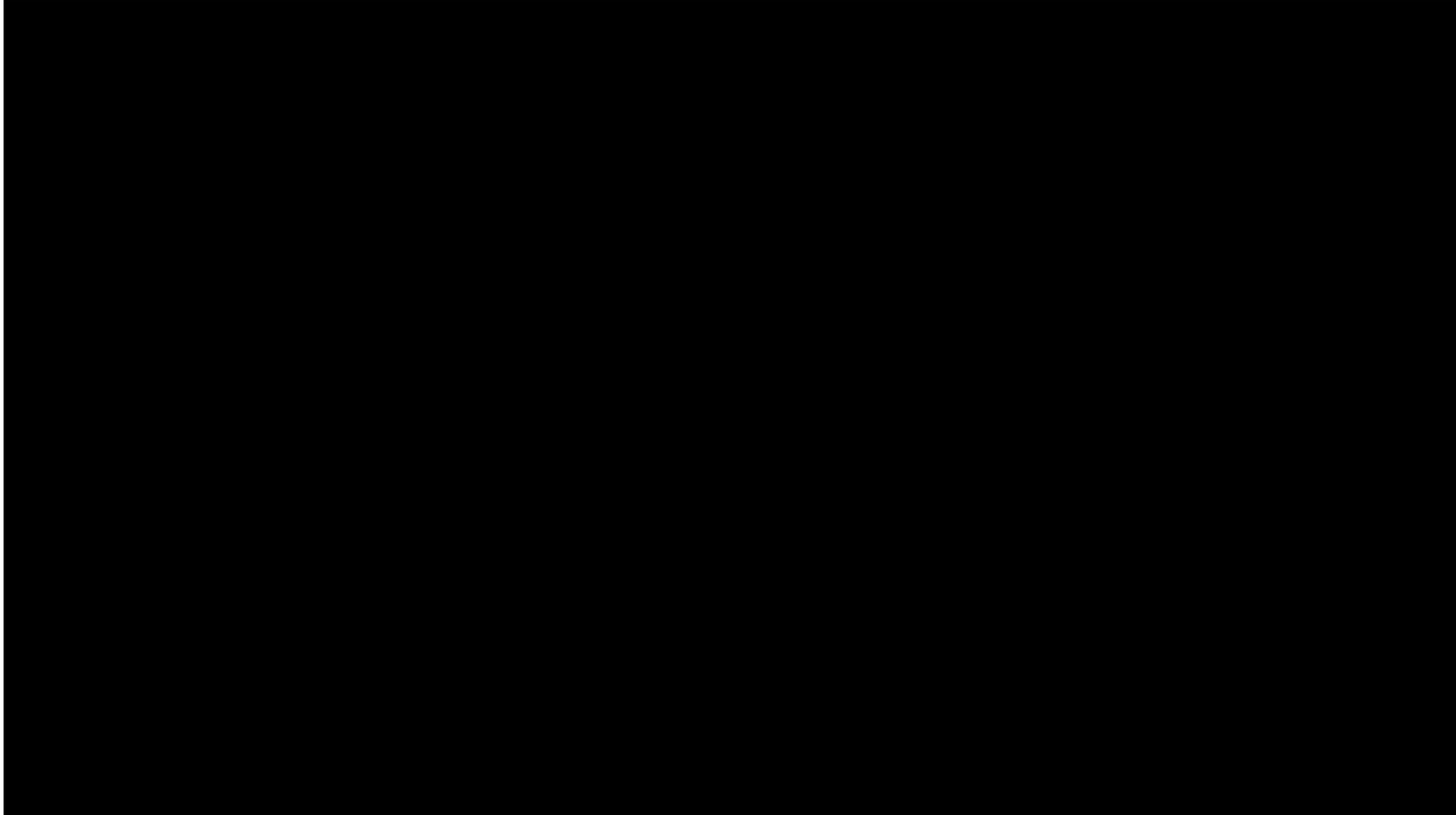
1ª parte



Promoción de programas de actividad y ejercicio físico beneficiosos para la salud



3º Propuesta. El alumnado se construye su propio **material** para utilizar en clase de Educación Física o en casa



3º Propuesta. El alumnado se construye su propio **material** para utilizar en clase de Educación Física o en casa

CONTENIDO:

- ✓ Vídeos de construcción de **material**



3º Propuesta. El alumnado se construye su propio **material** para utilizar en clase de Educación Física o en casa

CONTENIDO:

- ✓ Vídeos de construcción de **material**



3º Propuesta. El alumnado se construye su propio **material** para utilizar en clase de Educación Física o en casa

CONTENIDO:

- ✓ Vídeos de construcción de **material**



3º Propuesta. El alumnado se construye su propio **material** para utilizar en clase de Educación Física o en casa

CONTENIDO:

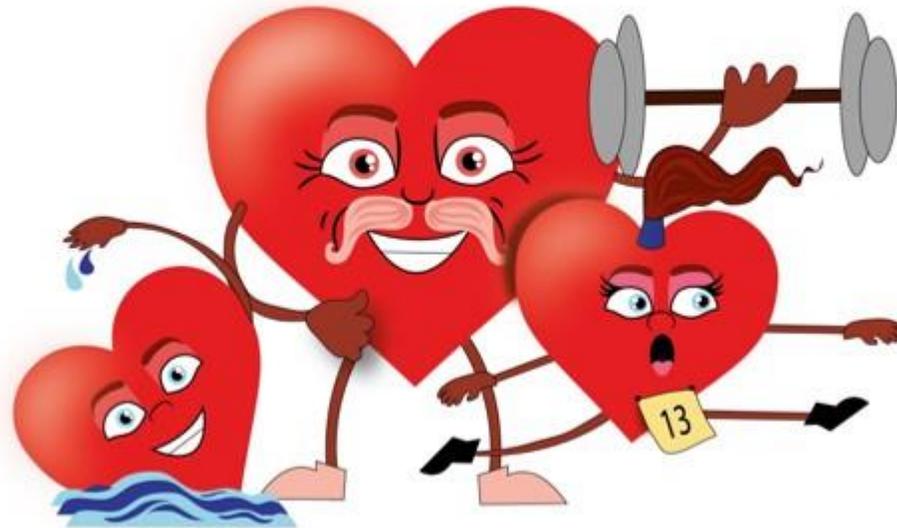
- ✓ Vídeos de construcción de **material**





Promoción de programas de actividad y ejercicio físico beneficiosos para la salud

CONCLUSIÓN



Promoción de programas de actividad y ejercicio físico beneficiosos para la salud

Gracias

