

“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”

SALTANDO ANDO. Actividad Física.

María del Rosario Castañeda Lara

CCT:15AOS2152

Meteppec.

17 de Febrero de 2023



CC-DY-NC

“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”

SALTANDO ANDO.

Actividad Física.

Propósito:

Aprendizaje esperado para las alumnas y los alumnos de 6° de primaria correspondiente a ciencias naturales y formación cívica y ética:

Ciencias naturales: Argumenta la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.

Contenidos: Estilo de vida saludable: dieta correcta, consumo de agua simple potable, activación física, descanso y esparcimiento.

Formación cívica y ética: Reconoce la importancia de la prevención en el cuidado de la salud y la promoción de medidas que favorezcan el bienestar integral.

Contenidos: Cambios de mi cuerpo. Qué afectos, sensaciones y emociones siento ahora. Cómo me quiero ver y sentir en el futuro. Qué requiero aprender para mantener una vida sana.

“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”

Contenido:

Se elabora video en el que se informa al alumno la importancia de la dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física, sugiriendo la actividad de saltar la cuerda en 4 distintas modalidades para mejorar sus destrezas básicas en movimiento y en las que se activa el sistema musculoesquelético, cardiovascular, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y flexibilidad.

Creando conciencia sobre las consecuencias del sedentarismo, brindando una opción económica, divertida, de fácil acceso y con múltiples beneficios a la salud en la que no es necesario salir de casa en caso de que no se encuentren los padres presentes, cuando la economía no es suficiente para pagar entrenamientos de algún deporte en específico o bien cuando se cuenta con poco tiempo para realizar actividad física. Con el beneficio también de mejorar la salud mental ya que el saltar la cuerda reduce niveles de estrés y riesgo de padecer ansiedad y depresión.

Material didáctico: [OneDrive \(live.com\)](https://www.live.com)

Conclusiones: Se recomienda la distribución del recurso digital educativo hacia maestros y a su vez padres de familia para que el alumnado tenga fácil acceso a la información, así como reforzar en el salón de clases la importancia de evitar el sedentarismo.

Se sugiere realizar pausas activas de 20 minutos en donde el alumnado conozca la actividad y pueda crear el hábito de una forma divertida que despierte el interés por continuar con la práctica en su casa, aclarando dudas sobre el uso correcto de la cuerda y la ejecución de la actividad.

“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México”

Referencias:

Menesses Montero, M. y Chacón Araya, Y. (2004) El trabajo con cuerdas en los niños.

Revista Educación, vol. 28, núm 1, pp 87-97. Disponible en [El trabajo con cuerdas en los niños \(redalyc.org\)](http://redalyc.org)

Secretaría de salud, gobierno de México. (10 de Julio de 2016) ¿Por qué realizar actividad física?
[¿Por qué realizar actividad física? | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](http://www.gob.mx)

Organización Mundial de la Salud (14 de Febrero de 2023) Directrices de la Organización mundial de la salud sobre actividad física y comportamientos sedentarios. [Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo \(who.int\)](http://who.int)