

La salud física, ocio activo y prevención del sedentarismo

Para comenzar, ¿qué voy a aprender?



Para comenzar

En esta situación de aprendizaje **tratarás los siguientes contenidos. Pulsa en los iconos para ver con qué saberes se relacionan.**

Para ello tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)





¿Qué voy a aprender?

A través de esta situación de aprendizaje serás capaz de saber **cuáles son los beneficios de realizar actividad física en tu tiempo de ocio**. La actividad física previene problemas de salud. Conoceremos **hábitos de vida sedentarios que aprenderemos a identificar y cambiar**. Al hacerlo, serás capaz de disfrutar del ocio activo y de valorar cómo influye en tu salud física, mental y emocional. Una **alimentación** que huye de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas o azucaradas ayuda a conseguir un grado óptimo de salud.

Adquirir estos aprendizajes hará que valores más tu tiempo, tu salud, tu forma de disfrutar del ocio... En paralelo, **estarás cuidándote y ganando salud**. Aprenderás a cuidarte y a disfrutar de la vida con salud, energía y una actitud positiva y activa.



. Itinerario de aprendizaje

**Para comenzar.
¿Qué voy a aprender?**
Beneficios de la actividad física y ocio activo.



Nuestra salud física, mental, social y emocional
La salud depende de cuatro pilares: físico, mental, social y emocional. Son igual de importantes.

Sal fuera de tu zona de confort
Salir de nuestra zona de comodidad personal para mejorar.



Actívate para sentirte mejor
Muchas opciones de activación para tu salud.

**Para terminar.
¿Qué he aprendido?**
Comprobarás qué has aprendido.



Lectura facilitada

Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?

Beneficios de la actividad física y ocio activo

Nuestra salud física, mental, social y emocional

Nuestra salud física, mental, social y emocional

Sal fuera de tu zona de confort

Salir de nuestra zona de comodidad personal para mejorar.

Actívate para sentirte mejor

Muchas opciones de activación para tu salud.

Para terminar. ¿Qué he aprendido?

Comprobarás qué has aprendido.



Consejos para las actividades

Trabajo individual

Lee con atención el enunciado.

Es importante que entiendas qué te están preguntando. Para conseguirlo, primero tienes que dedicar un tiempo a concentrarte. Después, lee el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Dedica unos minutos a reflexionar.

No tengas prisa; es mejor que pienses con calma tu respuesta. Puedes subrayar lo más importante, hacer un resumen o anotar las ideas que te vienen a la cabeza. Después, contrasta todas tus ideas y escoge la respuesta más adecuada para resolver el enunciado.

Escribe las respuestas.

Cuando hayas decidido la respuesta más adecuada, escríbela. Tu docente te dirá si debe ser escrito a mano o en el ordenador. De cualquier forma, recuerda que es importante la presentación: sin tachones, con letra clara, texto ordenado, respeta los márgenes y presta atención a la ortografía.

Repasa el ejercicio.

No olvides repasar tus respuestas; comprueba que son las correctas antes de finalizar la actividad.

Si tienes dudas, pregunta a tu docente.

Tu docente siempre está para ayudarte y enseñarte. Si hay algo que no entiendes con claridad, pregúntale. Recuerda respetar el trabajo de tus

compañeros: levanta la mano, habla bajo y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en parejas

Leed con atención el enunciado.

Es importante que entendáis qué os están preguntando. Dedicad un tiempo a concentraros y leed el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Estableced turnos de palabra.

Antes de realizar la actividad, decidid los turnos de palabra. Marcad los tiempos para hablar y el orden; debéis poneros de acuerdo y hacer un reparto en igualdad de condiciones.

Respeta a tu pareja.

Daos tiempo para terminar; no tengas prisa para explicar tus ideas. Respeta a tu compañero, no le presiones y espera a que finalice para poner en común la actividad.

Anota tus respuestas.

Si es necesario, puedes apuntar tus respuestas antes de exponerlas. Te ayudará a ordenar las ideas y a explicarlas mejor.

Escucha con atención.

Presta atención a lo que dice tu compañero para entender de verdad. A la hora de hablar, recuerda: respeta los turnos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en pequeños grupos

Sois un equipo.

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la

actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respetad a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en gran grupo

Sois un equipo.

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus

ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respeto a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Para realizar las actividades interactivas tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

Nuestra salud física, mental, social y emocional.



Existen muchas definiciones de

Existen muchas definiciones de salud, pero la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su carta constitucional, da una muy adecuada que engloba los objetivos de esta situación de aprendizaje. Trabajaremos con ella:

La salud es un [estado de completo bienestar físico, mental y social](#) y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

El concepto es **ambicioso**. Se trata del objetivo que hay que perseguir para poder afirmar que estamos sanos. Para alcanzar la salud física debemos **alimentarnos bien**, evitando alimentos ultraprocesados y bebidas con mucho azúcar, realizar **actividad física**, **dormir** bien, aprender a **motivarnos**, ser **resilientes**...

La **salud mental**, por otro lado, es muy importante para nuestro bienestar. Incluso en mayor medida que la física, ya que sin una mentalidad adecuada nuestra salud física se vería afectada.

Para estar bien físicamente también necesitamos tener **buenas relaciones** con los demás y ser parte de la sociedad. La [OMS](#) dice que esto es clave para tener una **vida feliz y saludable**.

Para avanzar, trataremos la salud física, mental y social como tres apartados diferentes, pero recuerda: **el cuerpo necesita de la mente, la mente del cuerpo y el ser individual, de la sociedad**.



Actividad 1. Reflexiona

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: individual

Responde a las siguientes preguntas y contesta en tu cuaderno de aprendizaje:

- ¿Realizo actividad física?
- ¿Te atreves a definir con tres sustantivos qué es para ti la actividad física?
- ¿Crees que todos realizamos suficiente actividad física a diario?



Actividad 2

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: parejas

Ahora, poneos en parejas y complementad el concepto con vuestras aportaciones individuales para compartir con el resto de vuestros compañeros.

- ¿Han coincidido los sustantivos usados por todos? Cread un concepto de clase.
- ¿Es diferente la actividad física del ejercicio físico? Y el deporte, ¿es lo mismo, parecido...?

Consulta la [siguiente dirección](#) para clarificar los términos y cerrar el concepto o conceptos. Incluye los resultados en tu libreta. **El resultado final será un cartel para colocar en el aula.** Para ello tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



Actividad 3. ¡Lluvia de ideas!

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: gran grupo

En gran grupo realizaréis una lluvia de ideas para responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Qué influye en ella?

No olvides que una lluvia de ideas debe cumplir al menos las siguientes premisas:

- **Necesita una persona que modere la actividad.** En este caso será el docente, que registrará las ideas.
- **Tiene un objetivo bien definido.** En este caso, definir qué es la salud mental y qué influye en ella.
- **Habrà un tiempo establecido,** lo marcarà el docente.
- **No hay lugar para la crítica a las propuestas,** debemos dejar fluir la creatividad.

- **Revisión del resultado en grupo** bajo la guía de la persona moderadora.



Actividad 4

Duración: 20:00

Agrupamiento: individual

Visiona el siguiente vídeo.

Para visualizar vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<https://player.vimeo.com/video/141890445?title=0&byline=0>

Ahora responde:

- ¿Cómo puede la gente que me rodea afectar a mi salud?
- ¿Qué beneficios tiene hacer ejercicio y pasar tiempo con amigos?

Comparte en grupo tus pensamientos. Si haces una actividad que realmente te gusta y te pones metas alcanzables, ¿cómo te ayuda en tu cuerpo, mente y relaciones sociales? Tienes información de cómo debatir en la siguiente infografía. Para debatir, primero hay que PENSAR, y mucho.



Sopa de letras

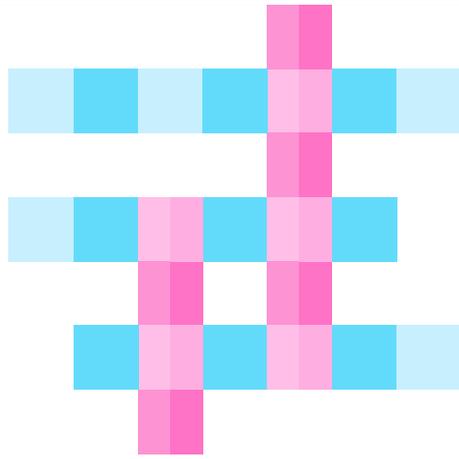
Localiza en la sopa de letras seis palabras relacionadas con la salud.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



6 ✓ 0 🍷 0

🕒 00:00 📄 🔄



[Pulse aquí para jugar](#)

Sal fuera de tu zona de confort



La zona de confort

La zona de confort es aquel estado en el que **nos sentimos seguros y no asumimos riesgos**, por lo que no sentimos ansiedad ni miedo.

En el día a día, si estás en esta zona repetirás una serie de conductas, creencias, hábitos y formas de pensar, actuar y relacionarte. Es como un círculo en el que te sientes seguro. Pero, si permaneces mucho tiempo en él, **te perderás cosas maravillosas**, diferentes, que te permitirán aprender y crecer como persona.

Asumir salir de la zona de confort es asumir que, aunque sentiremos ansiedad y miedo, si lo hacemos con metas realistas, compañía, unos tiempos concretos... en poco tiempo será un beneficio para nosotros y nos ayudará. Tu círculo será un **nuevo círculo de confort** con más habilidades y aprendizajes. Nuevamente, pasado un tiempo, deberás salir de ese círculo y ampliarlo.

Cuando se trata de nuestra salud, **es importante salir de zona de confort y probar nuevas actividades físicas, ejercitar nuestra mente y hacer más amistades**. También es importante no quedarnos siempre con la misma comida y buscar alternativas más saludables en lugar de comer alimentos ultraprocesados que no son buenos para nuestro cuerpo.

En el siguiente [enlace](#) podrás ampliar información sobre los beneficios de la actividad física y conocerás numerosas recomendaciones. Y, **en la siguiente imagen**, te damos unas claves para tener en cuenta sobre la actividad física.



REALIZAR AL MENOS 60 MINUTOS AL DÍA DE...

Actividad física moderada a vigorosa



Estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando periodos más cortos a lo largo del día

INCLUIR AL MENOS 3 DÍAS A LA SEMANA

Actividades de intensidad vigorosa



Actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea que incluyan los grandes grupos musculares



Actividad aeróbica de Intensidad moderada

Se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.



Actividad aeróbica de Intensidad vigorosa

La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.

[Fuente imagen: Ministerio de Sanidad - Gobierno de España](#)



Actividad 1

Duración: 20 minutos
Agrupamiento: individual

Piensa y recoge tus reflexiones en tu cuaderno de trabajo. Después, compártelas con tus compañeros.

- ¿Cuánto ejercicio realizas al día? ¿Qué actividades realizas? Reflexiona y recógelos en tu cuaderno de trabajo. Después, comparte con la clase.
- ¿Cuánta actividad física puedes realizar a la semana? Para tu edad, lo recomendable son 60 minutos al día. ¿Lo consigues?

¡Pista! Ir caminando al colegio, al parque o a la compra te ayudará a completar los 60 minutos.



RECUERDA

Para salir de la zona de confort es muy útil ver cómo se organizan otras personas. Si son personas de nuestra edad y con situaciones parecidas, nos será más fácil coger ideas para idear nuestro propio plan.

Debemos también eliminar malos hábitos que hacen que nuestra salud no sea la adecuada. Para ello debemos tener clara la diferencia entre **sedentarismo** e **inactividad**.

Sedentarismo

El **sedentarismo** se resume en cómo realizamos actividades o acciones. Lo hacemos sentados, reclinados o sin apenas movimiento.

Inactividad

La **inactividad** tiene que ver con no alcanzar las recomendaciones de actividad física diarias por edad.



Actividad 2

Duración: 10 minutos
Agrupamiento: individual

Lee la siguiente información sobre un niño que tiene más o menos tu edad.



JAIME, 10 AÑOS



Jaime se acaba de mudar a un nuevo barrio. Gracias a su afición por el fútbol ha encontrado rápidamente un nuevo grupo de amigos en el club local.

Como tiene el colegio cerca, va y viene andando todos los días. Los fines de semana la familia suele ir a visitar museos o hacer turismo, y Jaime va a correr con su madre.

[Fuente: Ministerio de Sanidad - Gobierno de España](#)

Analiza si el día a día de Jaime cumple las exigencias de actividad física para estar sano.

- ¿Es una persona sedentaria, inactiva...? Explícalo en tu cuaderno.



Actividad 3

Duración: 15 minutos

Agrupamiento: parejas

Cubre tu plan de actividad física ayudándote de la plantilla que encontrarás en el siguiente [enlace](#). Hacedlo **por parejas** para que os resulte más sencillo. Cuando lo termines, colócalo en un lugar visible y comienza a cuidarte.

- ¿Crees que el plan puede ayudarte a cambiar?
- ¿Qué esperas tras el cambio?
- Comentad los cambios que esperáis conseguir.



Actividad 4

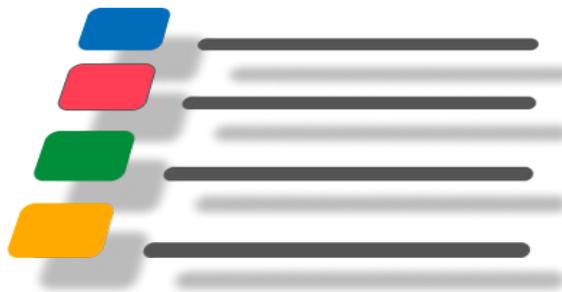
Elige la respuesta correcta.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



1 ✓ 0 ✗ 0 🔄 0

00:00 📄 🗑️



[Pulse aquí para jugar](#)



Actividad 5

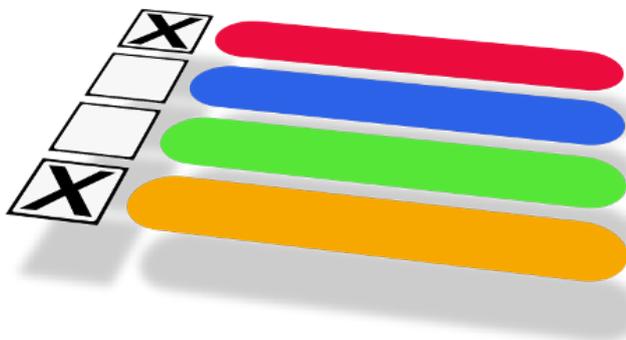
Selecciona las respuestas correctas y pulsa sobre el botón "responder".

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



2 ✓ 0 ✗ 0 ⏪ 0

00:00 🖨️ 🗑️



[Pulse aquí para jugar](#)



Actividad 6

Duración: 20 minutos

Agrupamiento: gran grupo

Debate con tus compañeros.

- ¿Crees que simplemente por salir al aire libre a realizar actividad física se producen cambios positivos a nivel mental y social?
- ¿Por qué crees que sucede?
- ¿Y si llevas a cabo el plan con otra persona, crees que la ayudará a motivarse más?



Actividad 7. Dibuja

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: individual

Dibuja en tu cuaderno una escena sencilla en la que estás realizando actividad física en un entorno nuevo y desconocido de manera que en la ilustración queden reflejados los cambios físicos, mentales y sociales que esa actividad produce.

- Deben aparecer también hábitos relacionados con el **no consumo de bebidas energéticas y el consumo de alimentos saludables.**
- Una vez terminado, exponlo en el grupo aula.

¡Sugerencia! Para hacerlo más divertido, puedes utilizar alguna técnica creativa como dibujar en movimiento, deformar partes de objetos conocidos o superponer dibujos.



Lee y/o escucha

Ahora escucha o lee el siguiente texto sobre la relación entre los juegos y el ejercicio físico.

Para escuchar el audio que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<ud11ep_audio1_ap3_juegoejercicio.mp3>

Lectura facilitada

"Toda la diversión está en movimiento: juegos y ejercicio físico"

Hoy vamos a hablar sobre algo muy emocionante: los juegos y el ejercicio físico! Seguro que todos disfrutáis de los juegos, ya sea corriendo, saltando, jugando a la pelota o participando en actividades con amigos. Pero ¿sabíais que estos juegos también son una excelente forma de hacer ejercicio y mantenernos saludables?

Cuando jugamos, nuestro cuerpo se pone en movimiento, y eso es genial, porque así ejercitamos nuestros músculos y huesos. Imaginad jugar a la cuerda: ¡es un excelente ejercicio para nuestras piernas y corazón! Igualmente, al saltar o correr fortalecemos nuestros músculos y mejoramos nuestra resistencia. ¡Es como si nos convirtiéramos en superhéroes que tienen poderes para estar enérgicos todo el día!

Además de divertirnos, el ejercicio físico tiene muchos beneficios. Nos ayuda a mantenernos en un peso saludable, a tener más fuerza y flexibilidad y a estar de buen humor. Cuando jugamos, liberamos endorfinas, que son unas sustancias que nos hacen sentir felices y contentos. ¡Es como una pócima secreta de la felicidad!

Los juegos también son una gran oportunidad para hacer nuevos amigos y mejorar nuestras habilidades sociales. Aprendemos a trabajar en equipo, a respetar las reglas y a disfrutar del éxito compartido con nuestros compañeros.

Recordad que no hace falta un lugar especial para jugar y hacer ejercicio. Podemos hacerlo en el parque, en el patio de la escuela o incluso en nuestra propia casa! Así que ¿por qué no organizar una tarde de juegos con amigos o familiares? ¡Seguro que será una aventura llena de diversión y movimiento!

En resumen, los juegos y el ejercicio físico van de la mano, son como el mejor dúo de la diversión y la salud. Cuando jugamos, estamos haciendo algo grandioso por nuestro cuerpo y nuestra mente. Recordad que no se precisa mucho tiempo para conseguir realizar actividad física, basta con una hora al día, y que el ocio activo cuenta para ello. Así que ¡a disfrutar de la alegría de jugar y estar activos todos los días!



Actividad 8

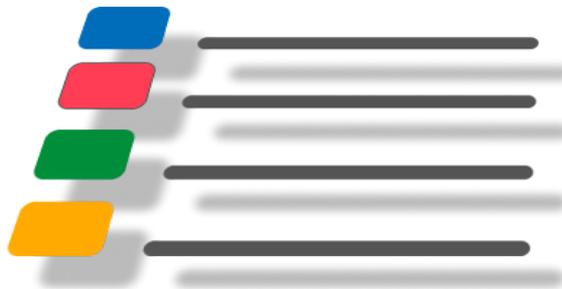
Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



3 ✓ 0 ✗ 0 🧪 0

🕒 00:00 📄 🔄



[Pulse aquí para jugar](#)



Actividad 9

Duración: 15 minutos

Agrupamiento: individual

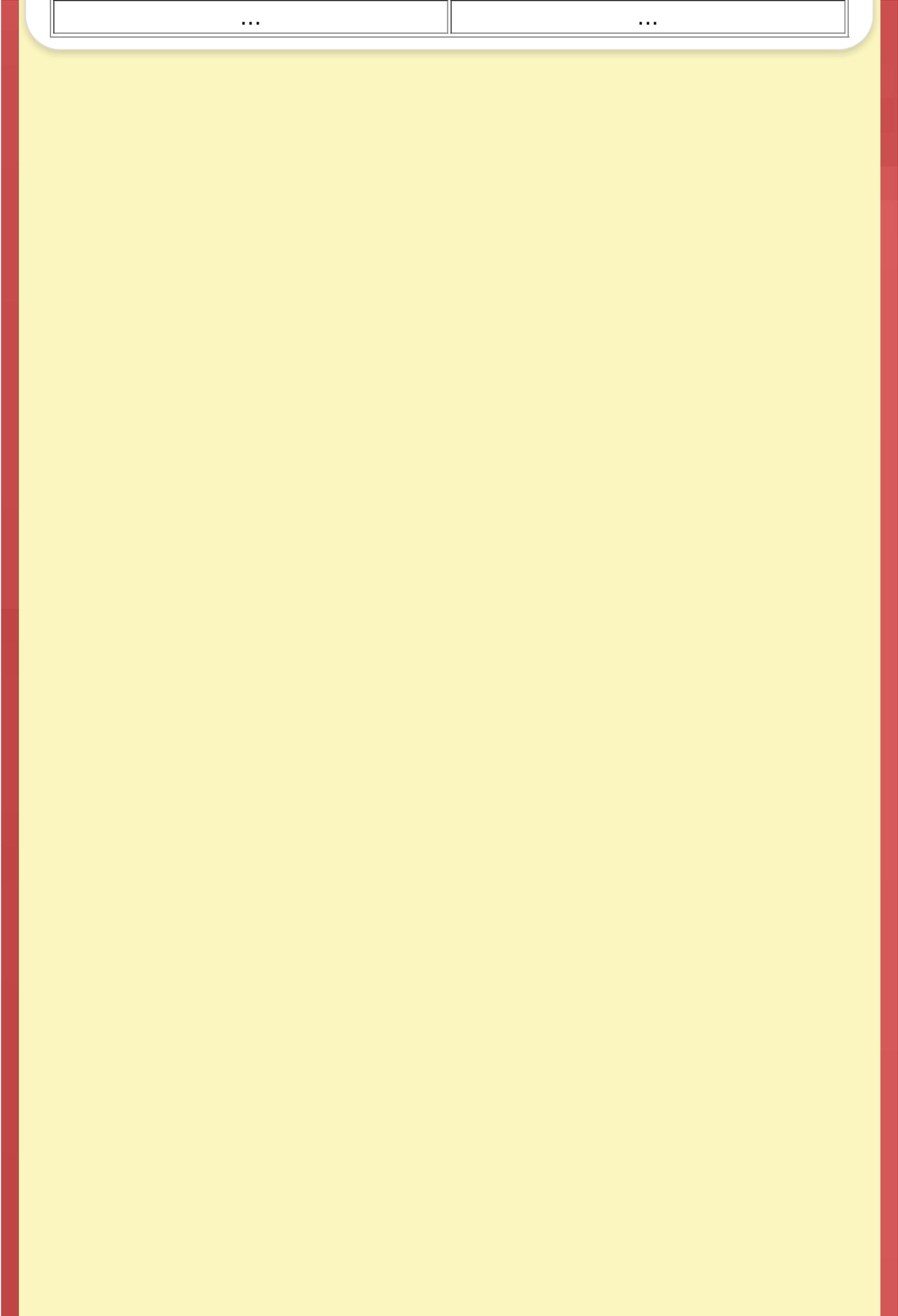
Razona sobre los beneficios de realizar más de una actividad física y compártelo con el grupo. Para llevar a cabo la reflexión, revisa los beneficios de realizar actividad física en el siguiente [enlace](#).

- Escribe las actividades que realizas en una columna, y en otra, los beneficios que te aporta.
- Después, en gran grupo, poned en común la variedad de actividades junto con sus beneficios.

Actividades	Beneficios
-------------	------------

...

...



Actívate para sentirte mejor



Entendiendo el ocio como el tiempo

Entendiendo el ocio como el tiempo libre de una persona, podemos afirmar que **puede ser activo o pasivo**.

- **El ocio es activo** cuando en ese tiempo libre **realizamos actividad física**. Hay muchas opciones de actividad física: bailar, nadar, senderismo, correr...
- **El ocio pasivo** es tener el cuerpo y la mente **en reposo**, sin realizar ninguna actividad física, durante ese tiempo libre.

No se trata de ver el ocio pasivo como algo nocivo, porque en ocasiones es necesario, pero muchas veces el tiempo de ocio pasivo es muy elevado en comparación con el activo. Debemos reaprender a descansar para estar sanos. El ocio activo es una buena opción.

A continuación tienes algunas imágenes sobre actividades que podemos realizar en nuestro tiempo de ocio.





Actividad 1

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

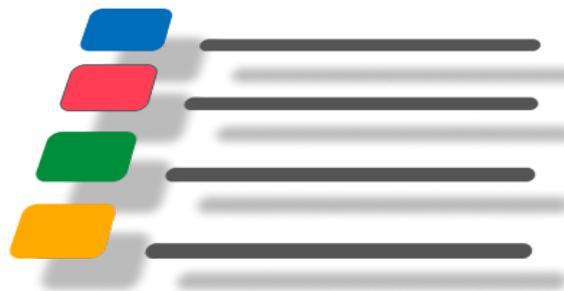
¿Son las anteriores imágenes ejemplos de ocio activo o pasivo?

- Explica por qué.
- ¿Qué opción os gusta más?

En grupos cooperativos, recoged la multitud de opciones que existen de ocio activo.

Podéis añadir los lugares donde se llevan a cabo esas actividades, o personas que conozcáis que las practican. Podéis ayudaros visitando esta [web](#).

Para terminar, realizad el siguiente juego en grupo para decidir si las siguientes situaciones son ejemplos de ocio activo o pasivo.



[Pulse aquí para jugar](#)



El sedentarismo

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Llamamos **sedentarismo** a aquellas **actividades que realizamos sentados o reclinados, mientras estamos despiertos, y que utilizan muy poca energía.**

Los **periodos sedentarios** son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como por ejemplo estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico o durante el tiempo de ocio. Si consultamos el siguiente

[enlace](#) encontraremos una explicación clara y concreta de qué se entiende por sedentarismo.

Aunque existen una serie de [recomendaciones sobre la actividad física](#) que se deben realizar, muchas veces nos encontramos con **barreras**. Debemos **aprender a buscar soluciones**. Cambiar un hábito no es fácil, pero merece la pena.



Actividad 2

Duración: 20 minutos

Agrupamiento: individual y gran grupo

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Consulta el siguiente enlace en el que aparece información sobre las [principales barreras y posibles soluciones](#) para seguir las recomendaciones sobre actividad física.

A continuación, crearéis un **póster resumen de las soluciones y lo expondréis en el aula y en lugares visibles del centro** para ayudar en el proceso de cambio de hábitos. Lo haréis primero de forma individual para después ponerlo en común y, utilizando la técnica del collage, crear un póster en grupo con las ideas de todos.





Actividad 3

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Realiza la siguiente actividad, que te ayudará a relacionar con los contenidos de este apartado y del resto de la situación de aprendizaje:

física - diaria - mental - social - ocio - miedos - ansiedad

Si realizo actividad de forma , también estoy mejorando mi estado y .

El activo permite mejorar mi salud.

Salir de la zona de confort en cuanto a actividad física se refiere hace que aumenten los y , pero si creo un hábito en poco tiempo habré mejorado mi salud.

Enviar

Para terminar, ¿qué he aprendido?



Evalúate

A continuación te proponemos algunas actividades para evaluarte. Por último, realiza el ejercicio final de esta situación de aprendizaje, que te servirá para trasladar a una situación particular los conceptos que has visto y tareas que has realizado.

Realiza las siguientes actividades de verdadero o falso, que te ayudarán a relacionar los contenidos aprendidos durante toda la situación de aprendizaje.

Actividad 1.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

- Verdadero
- Falso

Actividad 2.

La zona de confort es aquel estado en el que una persona se siente segura, no asume riesgos y por tanto no siente ansiedad ni miedo.

- Verdadero
- Falso

Actividad 3.

La actividad física moderada es el esfuerzo equivalente a caminar rápido o ir en bici a 5 km/h.

- Verdadero
- Falso

Actividad 4.

La inactividad tiene que ver con no alcanzar las recomendaciones de actividad física diarias por edad.

- Verdadero
- Falso



Actividad 5.

Indica cuál de las siguientes opciones muestra el concepto de ocio activo.

- El ocio es activo cuando en ese tiempo libre realizamos actividad física, ejercicio físico o deporte
- El ocio es activo cuando en ese tiempo libre no realizamos actividad física.
- El ocio es activo cuando en ese tiempo libre realizamos actividad física o deporte

Para realizar esta actividad de evaluación tienes dos opciones:

- Acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index>.)
- Marcar la opción que creas correcta y comprobar el resultado con tu profesor/a o con otros estudiantes.

ENVIAR RESPUESTAS



Para terminar

Duración: 30 minutos

Producto final

Ahora es el momento de realizar una salida de la zona de confort que necesita de los demás. Lo harás como se explica a continuación.

En primer lugar, completa los siguientes datos:

- ¿Cuántos minutos ha aumentado mi actividad física durante esta situación de aprendizaje?
- ¿Quiero y puedo mejorarlo?
- Escribe dos ejemplos de actividad física que has añadido a tu plan de salud.

Luego, anota diariamente los minutos de actividad física y la distancia recorrida en tu práctica. Al cabo de una semana, sumad los resultados individuales.

Buscad en el mapa diferentes lugares a los que podríais llegar recorriendo esa

distancia total. Elegid uno de ellos y enviad una carta a una institución pública del lugar elegido en la que resumáis lo aprendido en esta situación de aprendizaje, para que niños como tú comiencen a aprender y replantearse su día a día en cuanto a salud y actividad física. ¡Crearéis una cadena de movilidad social ante la salud y la calidad de vida de las personas!



Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Comunidad
de Madrid



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



programa
bienestar
emocional
nivel educativo