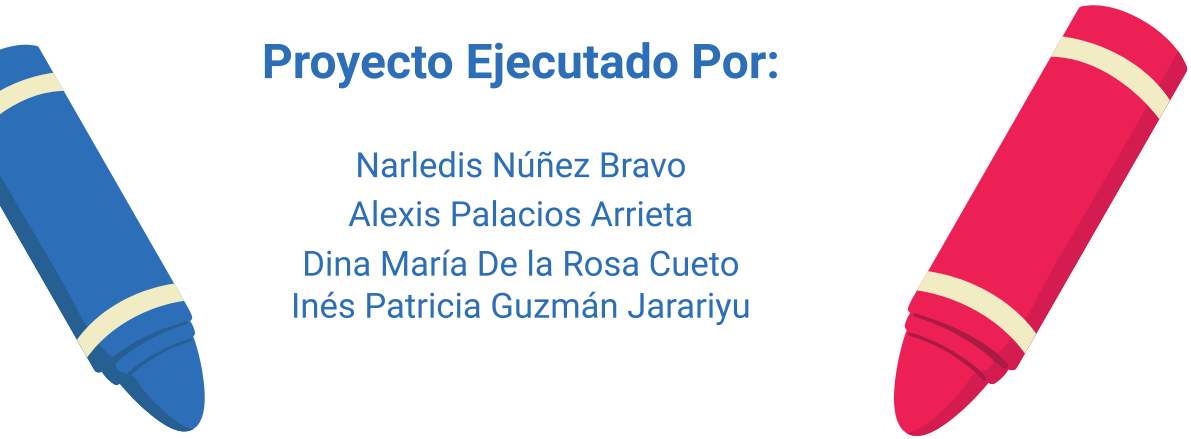
Análisis de la costo – efectividad de una estrategia terapéutica basada en la actividad física para prevenir daños en la salud mental en los escolares en el Distrito de Barranquilla

Actividad Física

Mediante Juegos

Proyecto Ejecutado Por:

Narledis Núñez Bravo
Alexis Palacios Arrieta
Dina María De la Rosa Cueto
Inés Patricia Guzmán Jarariyu



UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
BARRANQUILLA Y CÚCUTA - COLOMBIA | VIGILADA MINEDUCACIÓN

El conocimiento es de todos
Minciencias

EDICIONES UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
BARRANQUILLA Y CÚCUTA - COLOMBIA
VIGILADA MINEDUCACIÓN

Indice

Introducción..... 3

Porque es importante la Actividad Física en niños..... 4

Cuales son los beneficios De la actividad física para La salud..... 5

¡Vamos a Jugar! 6

Cruzar El Río En Grupos..... 8

Cintas Rítmicas..... 8

El Túnel Maravilloso..... 9

Circuito Por Parejas..... 9

Caminar Sin Chocar..... 10

Caerse Y Levantarse 10

La Cadena De Recoger..... 11

Bicicleta Para Dos..... 11

Las Argollas..... 12

La Pata Coja Cooperativa..... 12

La Oruga Con Patas..... 13

Como Cangrejo..... 13

La Rayuela..... 14

Mis Huellas..... 14

La Bicicleta Individual..... 15

Troncos Rodantes..... 15

Transportar Leña..... 16

Recoger Madera..... 16

Pisar Apoyos con pies atado... 17

Rey Manda..... 17

Análisis de la costo – efectividad de una estrategia terapéutica basada en la actividad física para prevenir daños en la salud mental en los escolares en el Distrito de Barranquilla

Ejecutado por:

Narledis Núñez Bravo
Alexis Palacios Arrieta
Dina María De la Rosa Cueto
Inés Patricia Guzmán Jarariyu

Diseñado por:

Yarley Castro Castañeda
Daniela Suárez Arévalo

Señorito/a: _____

Referencias Bibliográficas

1. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Unicef. Guía de Actividad física. Panamá.
   Disponible en: https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf

2. WHO. Promoting physical activity and active living in urban environments. The Role of Local Governments. Geneve: WHO; 2006

3. Hernández-Rincón, E. H., Arias-Villate, S. C., Gómez-López, M. T., León-Pachón, L. E., Martínez-Ceballos, M. A., Chaar-Hernández, A. J., & Severiche-Bueno, D. (2018). Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. Revista Cubana de Pediatria, 90(2), 201–212. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000200002

4. Merino BM, Aznar Laín S, Webster T, López Chicharro J. Ministerio de Sanidad [Internet]. Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia; [consultado el 16 de marzo de 2022]. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/en/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf

5. Steptoe A, Butler N. Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. Lancet 1996, 347:1789-1792

INTRODUCCION

La actividad física regular es muy importante para el desarrollo físico, mental, psicológico, social de los niños y niñas. Los buenos hábitos comienzan a temprana edad. Además, la actividad física ayuda a prevenir enfermedades, combatir el sobrepeso, obesidad y a mejorar la salud mental (1).

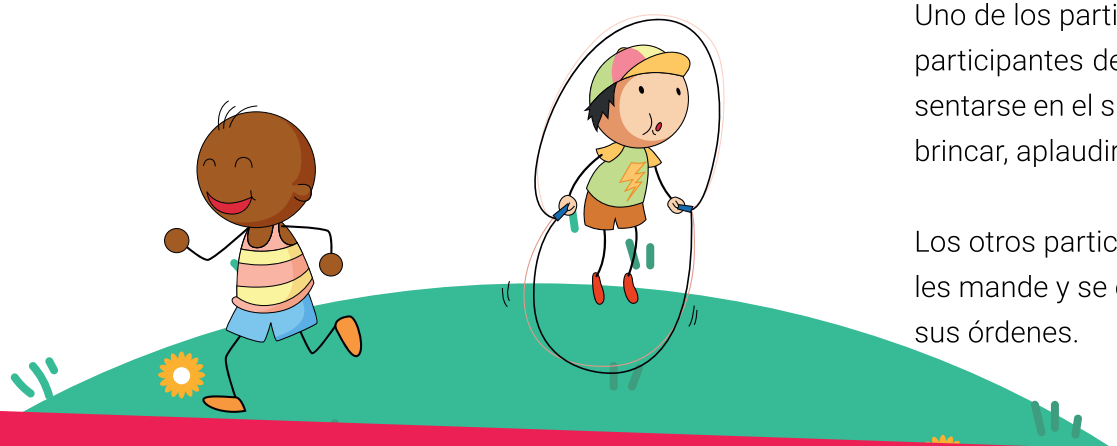
Para los niños y niñas, la actividad física debe realizarse de una manera alcanzable que brinde beneficios a largo plazo y se adapte a la vida diaria a través de juegos y actividades divertidas. Se debe enfatizar el modelo a seguir de esta práctica y la participación de padres y maestros como facilitadores. Del mismo modo, para lograr este saludable hábito (2).

Es por esto, que se ha creado está cartilla dónde encontraras un conjunto de actividades diseñadas para ser realizadas, con niños y niñas.

¿Por qué es importante la Actividad Física en los niños?

Realizar actividad física e implementar estilos de vida saludables en los primeros años de vida, reside en aprovechar esta etapa para lograr un aprendizaje temprano y fijación de los conocimientos, gracias al desarrollo cerebral y psicomotor en los primeros años de vida, con el fin de continuar en el tiempo: (3)

- Los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la infancia.
- Los beneficios para la salud derivados de la actividad física en la infancia que se transfieren a la edad adulta.
- El remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta.



JUEGO 19

PISAR APOYOS CON LOS PIES ATADOS

Dividimos el gran grupo en dos. Cada grupo se pone en hilera en dos laterales opuestos de la sala. Cada persona ata con un pañuelo una pierna a cada una de las personas que tiene a sus costados menos la primera y la última que solo sujetan una pierna. Ponemos una marca en el punto de partida de cada grupo. Las dos marcas estarán una frente a otra en una distancia de tres metros.

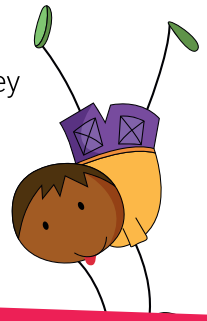
Entre las dos marcas dibujamos tres círculos. Cada grupo pasará al lado contrario con las piernas atadas pisando solamente las marcas señaladas y cruzándose en el camino con el otro grupo.

JUEGO 20

REY MANDA

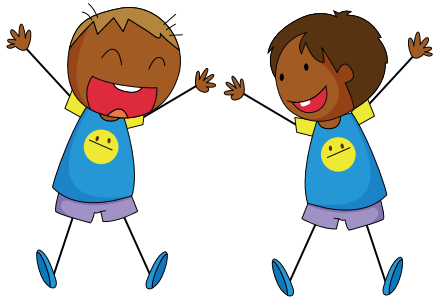
Uno de los participantes será el rey y tendrá que dar órdenes a los otros participantes de este modo: El rey dice… saltar a pata coja; El rey dice… sentarse en el suelo; El rey dice… hacer una voltereta. El rey dice… Correr; brincar, aplaudir. Entre otros comandos.

Los otros participantes tendrán que hacer todo lo que el rey les mande y se eliminarán si no siguen correctamente sus órdenes.



JUEGO 17
TRANSPORTAR LEÑA

Dividimos los niños y niñas en dos grupos: uno son los leñadores y el otro es la leña. Ésta estará en una zona predeterminada sentada en el suelo, rígida y sin poder moverse. Los leñadores estarán al otro lado del campo. Irán hacia la leña y la transportarán con mucho cuidado a la pared contraria.



JUEGO 18
RECOGER MADERA

Repartimos Muchas varas, picas, cuerdas por el gimnasio. Todas saltamos y bailamos libremente. Cuando para la música, digo un número: 4, 3, 6, . . . Habrán de ir corriendo a coger la vara. Cada vara la cogerán entre tantas personas como dice el número. Y llevan la vara corriendo hasta la pared. Se sientan en el suelo. Volvemos a empezar.

¿Cuáles son los beneficio de la Actividad Física para la Salud?

Beneficios para la salud durante la infancia:

Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad. Promoción del crecimiento y el desarrollo saludables de los sistemas cardiovascular y músculo-esquelético.

Reducción de los factores de riesgo relativos a:

Enfermedades cardiovasculares.
Diabetes de tipo 2.
Hipertensión.
Hipercolesterolemia.

Mejora de las interacciones sociales.

Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico a través de:

La reducción de la ansiedad y el estrés.
La reducción de la depresión.
La mejora de la autoestima.
La mejora de la función cogniti-va.

Mejora de la salud durante la edad adulta:

• Reducción de la probabilidad de convertirse en una persona obesa durante la edad adulta.
• Reducción de la morbilidad y la mortalidad derivadas de enfermedades crónicas en la edad adulta.
• Mejora de la masa ósea, lo cual reduce la probabilidad de padecer osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

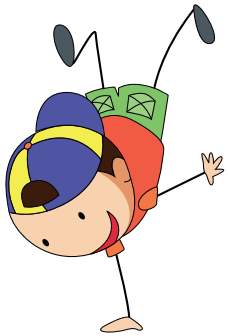
Establecimiento de modelos de actividad física durante toda la vida:

• Incremento de las probabilidades de convertirse en una persona adulta activa.

¡VAMOS

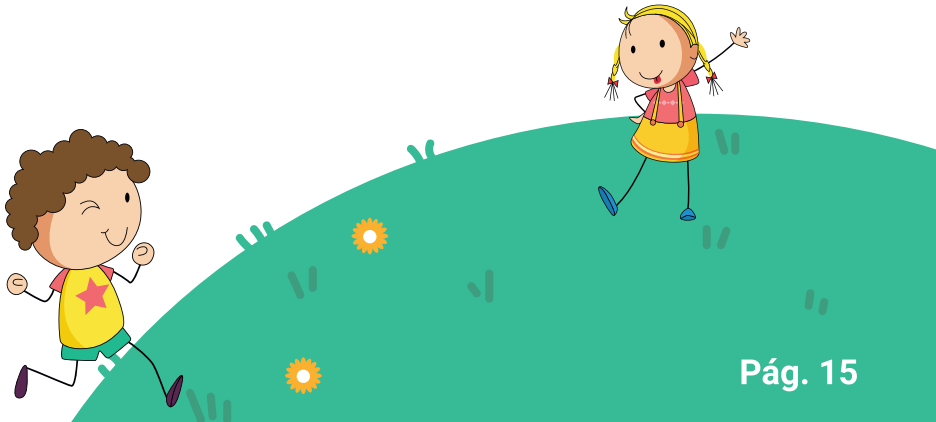
JUEGO 15
LA BICICLETA INDIVIDUAL

Una niña o niño se tiende en el suelo boca arriba y le indicamos que levante los pies para hacer como que pedalea en lo alto imitando el ejercicio con un pedal. Después hacemos hueco para que otras niñas y niños se tumben y lo hagan a su propio ritmo.



JUEGO 16
TRONCOS RODANTES

Les explicamos cómo rueda el tronco de un árbol después de cortado. Se sienta una niña en el suelo, después se acuesta, se tumba. La ayudamos a rodar por la alfombra impulsándola ligeramente. Después lo hacen otras niñas y niños separándose mucho unos de otros para no estorbarse. Guardando un turno. Es más fácil sobre una superficie inclinada pero también se puede hacer en el suelo del salón.



JUEGO 13

La rayuela

Para comenzar este juego, dibuja en el suelo, con una tiza, el diagrama para jugar a la rayuela, compuesto por cajas con números del 1 al 10.

Puedas hacer las cajas de distintos tamaños según la edad del niño, y usar diferentes colores. Para empezar a jugar necesitamos una piedra plana. El niño debe situase detrás del primer número, con la piedra en la mano, y ha de lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar. El niño comienza a recorrer el circuito saltando a la pata coja en los cuadrados, o con los dos pies si se trata de un cuadrado doble. El objetivo es pasar la piedra de cuadrado en cuadrado hasta llegar al 10 y volver a la casilla de salida.

JUEGO 14

Mis huellas

Realiza las huellas de tus manos y pies.

Una vez hechas las plantillas pégalas, suelo con un poco de cinta adhesiva. Empieza por un circuito de poca dificultad; por ejemplo, puedes dejar en algunas zonas un mayor espacio entre huella y huella a fin de que tengan que saltar o dar pasos grandes. Cuando el niño supere esta prueba, puedes combinar en una misma línea pies izquierdos y derechos para obligarlos a cruzar las piernas. Como verás, es posible crear tantas combinaciones como tu hijo y tú queráis, por ejemplo, con letras para aprender el abecedario.

A JUGAR!

JUEGO 1
CRUZAR EL RÍO EN GRUPOS:

Coeficiente de cooperación: Pedimos a las participantes que se reúnan en grupos de dos, tres o cuatro personas agarradas de las manos. Delimitamos un espacio amplio que representa un río grande. A cada grupo le damos tantos ladrillos de plástico (cartones, papeles, banco, sillas,) como personas son en el grupo más una. Cada grupo ha de cruzar el río pisando esos objetos sin tocar el agua (el suelo) y sin soltar la mano de las compañeras de grupo.

JUEGO 2
CINTAS RÍTMICAS

Necesitamos un espacio amplio y diáfano. Colocamos una música rítmica. Cada niña llevará en una mano una cinta larga y colorida, caminando y agitándola de forma al ritmo de la música que se escucha. Cuando paramos la música, se juntan las muchachas de dos en dos y atan sus cintas por los extremos superiores. Al reiniciarse la música, las parejas caminan y agitan sus cintas unidas de forma rítmica. Para la música de nuevo y dos parejas unen sus cintas por los puntos centrales formando una cruz. Cuando se reinicia la música, las chiquillas se desplazan en grupos de cuatro moviéndose y agitando las cintas de forma rítmica.

JUEGO 11
LA ORUGA CON PATAS

Se ponen dos personas de pie en fila una detrás de otra. La última se pone con las rodillas y las manos en el suelo. La primera hace lo mismo. A partir de esa postura, la persona de adelante pone los pies sobre los hombros de la persona que está detrás quedando apoyada en el suelo solamente con las manos. Ahora pueden caminar despacio hacia delante coordinando sus movimientos con alguna expresión. Quienes consiguen hacer bien esta actividad pueden intentar hacerlo en grupos de tres personas o cuatro.

JUEGO 12
COMO CANGREJO

Haz que el niño reúna los animales de peluche que van a salir “de excursión” y los deje amontonados en un lugar de la casa. Mientras está en el cole, pon todos los animalitos de peluche en el lugar que será la línea de salida de la caminata de cangrejo. Delimita la línea de llegada. Indícale a tu peque la forma en que deberá andar como un cangrejo y ayudar a sus peluches a regresar a su “casita”. Pon uno de los peluches sobre su barriguita y dile que puede empezar con el primero. Anímale mientras hace todo su recorrido con arengas divertidas y variadas, siempre procurando que el peluche no se caiga al suelo.

JUEGO 9
LAS ARGOLLAS

Se ponen todas las participantes de pie por parejas que se miran frente a frente. Se ponen a una distancia de dos metros de separación respecto a la otra persona de su pareja. Una de las personas levanta un palo, una pica, . . . La otra persona (lanzadora) tiene una argolla de unos 20 centímetros de diámetro. Si no tenemos argollas, las elaboramos con cartón, con alambre, con plástico, . . . La lanzadora envía la argolla a su pareja de manera que la pueda coger con el palo antes de que caiga al aire. Cada vez que consiguen el objetivo, dan un paso a tras y lo repiten. Cuando no lo consiguen, dan un paso adelante antes de repetirlo.

JUEGO 10
LA PATA COJA COOPERATIVA

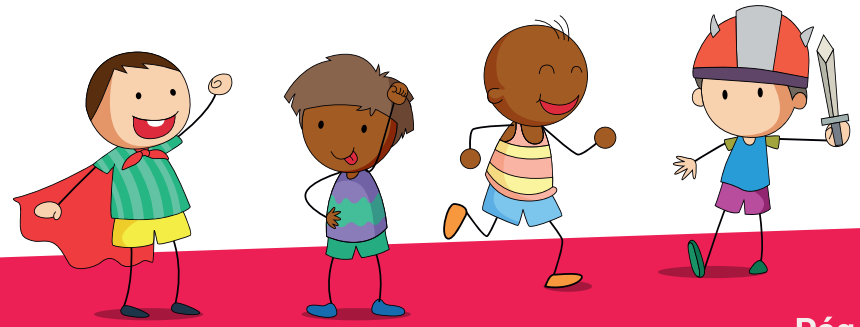
Nos ponemos de pie en círculo mirando la espalda de la compañera que está a nuestro lado derecho. Ponemos la mano derecha sobre el hombro derecho de esa persona. Si no llegamos bien, damos un paso hacia el interior del círculo. Levantamos el pie izquierdo hacia atrás y bajamos la mano izquierda para sujetar el pie izquierdo de la amiga que está adelante sujetando su tobillo. Procuramos estirar el cuerpo hacia arriba e intentamos quedarnos quietas. Después damos un salto hacia delante cada vez que yo digo: Una, dos y tres. Lo repetimos varia veces y descansamos un momento. Nos damos media vuelta y lo repetimos de nuevo mirando hacia el lado izquierdo.

JUEGO 3
EL TÚNEL MARAVILLOSO

Se pide a las participantes formarse en dos filas una frente a la otra, quedando por parejas. Alzando las manos deben tomarse de ellas con su pareja formando una especie de pórtico que al verse desde uno de los extremos de la formación semeja un túnel. La primera apareja deberá pasar a través del túnel, sin soltarse de las manos, y colocándose en la misma posición de pórtico en el extremo por el que salió. Esta es seguida por la segunda y así sucesivamente hasta haber completado una o varias vueltas por el lugar

JUEGO 4
CIRCUITO POR PAREJAS

Preparamos bien todos los objetos que necesitamos para el recorrido de esta actividad. Le pedimos a una pareja que se agarre de la mano y vaya haciendo las actividades consecutivamente. El resto podemos observar su actuación e informar de las tareas de cada momento. Voltereta sobre colchoneta. Carrera. Salto por encima de un banco. Caminar a la pata coja. Saltar sobre aros. Reptar hacia delante o hacia atrás. Cuadrupedia. Equilibrio sobre un banco y saltar encima. Subir a la espaldera. Después hacen el ejercicio otras parejas o tríos.



JUEGO 5
CAMINAR SIN CHOCAR

Las personas avanzan por un espacio delimitado no muy amplio sin chocar con las compañeras. Factores para variar la práctica: ¿De qué otras formas podemos desplazarnos? - Ir reduciendo periódicamente el espacio.- Incrementar progresivamente la velocidad.

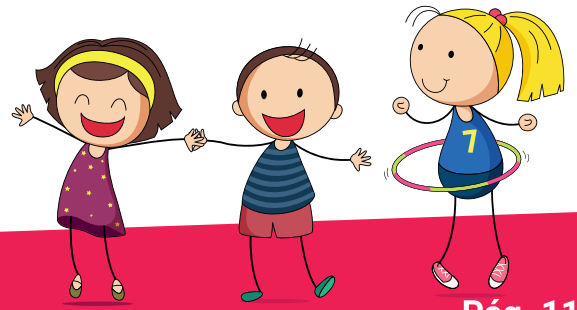
Introducir algún obstáculo (conos, bancos suecos,...) en el espacio de juego. - Realizar la actividad en el medio natural, adaptándose a las condiciones del terreno. - REALIZAR LA ACTIVIDAD POR PAREJAS, TRÍOS, . . . - - En un momento dado la tallerista da un golpe de pandero y todas las personas dan un saltito con los pies juntos.

JUEGO 6
CAERSE Y LEVANTARSE

Caminamos por una sala amplia. Cuando alguien se cae, todas las demás personas se caen al suelo. Cuando están todas en el suelo, alguna se levanta y todas se levantan rápidamente.

JUEGO 7
LA CADENA DE RECOGER

Este juego se hace el último en la sesión de clase. Se trata de recoger los materiales que hemos usado durante la sesión. Los conos, los aros, las pelotas, los petos, . . . las colchonetas. Formamos una fila que vaya desde la sala de materiales hasta los diversos objetos. Recogemos los materiales uno por uno y nos los vamos pasando de mano en mano hasta que lleguen a la sala de materiales.

JUEGO 8
BICICLETA PARA DOS

Recordamos lo que es una bicicleta y cómo se mueve el pedal. Nos tumbamos en el suelo y elevando las piernas las movemos individualmente como si impulsásemos los pedales de una bicicleta. Elijo dos niñas que se miran de frente, se sientan en el suelo, cruzan las piernas como las indias poniéndose bien cerca, se tumban con la espalda en el suelo, elevan los pies y juntan los pies de una niña con la otra para hacer como que dan pedales de bicicleta. Variación: Podemos hacer la actividad de forma similar colocándonos en grupos de tres personas.