



## ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES DENTRO Y FUERA DEL AULA

Cuenca, 8 y 9 de marzo de 2013

**MARÍA MARTÍN GARCÍA.**  
Licenciada en Educación Física.

**PONENCIA: EJEMPLO PRÁCTICO DE UNA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA (AFV) PARA NIÑOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD. PREMIO ESTRATÉGIA NAOS 2011.**

### RESUMEN:

#### ❖ Organización del programa de actividad física

El proyecto de actividad física para niños/as con sobrepeso y obesidad está dividido en **2 grupos de entrenamiento** delimitados principalmente por la edad de los niños. El programa únicamente interviene desde el ámbito de **la salud a través del ejercicio**, sin incorporar temas de nutrición o hábitos de vida saludables.

El programa está organizado en **2 sesiones por semana** con una duración de **90 minutos cada una** que se llevan a cabo fuera del horario escolar. Las sesiones tienen un carácter lúdico y recreativo y se basan en juegos principalmente

orientados a la **resistencia aeróbica y la fuerza de una intensidad vigorosa (150 pm o más).**

❖ Estructura de las sesiones

La **duración de cada juego** suele estar entre **10'-15'** en función de cómo se vaya desarrollando la actividad y la actitud de los participantes. El **descanso** entre los juegos suele ser de **unos 5'** y debe ser un **descanso activo** en el que recojan el material y beban agua. Se trata de que estén en movimiento el mayor tiempo posible, evitando tumbarse en el suelo o sentarse en exceso.

Hay una serie de **pautas básicas** a tener en cuenta **en la preparación de las actividades** para este tipo de programas de entrenamiento:

- Organizar juegos que **mantengan activos a la gran mayoría** de los niños al mismo tiempo.
- Los juegos de relevos deben organizarse en **pequeños grupos** (parejas o tríos).
- Plantear **ejercicios alternativos mientras el tiempo de espera** (ej. subir y bajar un step mientras esperan en los relevos).
- A la hora de **hacer los grupos de trabajo** hay que tratar de mantener un equilibrio entre la libertad para que los niños hagan sus equipos para los juegos y que los haga el monitor. Por un lado, la motivación de ponerse con sus amigos y por otro, la conducta de aprender a trabajar y a convivir con todos los compañeros.
- Fomentar los **grupos mixtos y de distintas edades.**



ÍNDICE



❖ Ejemplo de una sesión

- **Inicio de la clase:** se colocan los pulsómetros y se comprueba su funcionamiento.
- **Calentamiento:** juego de pilla-pilla que les permita entrar en la sesión de manera progresiva (“Los camareros”).
- **Parte principal:** 3-4 juegos variados (relevos, juegos por parejas/tríos, juegos en gran grupo,...). Ejemplos: “El globo flotante”, “Relevos de forzudos”, “Rondi”.
- **Vuelta a la calma:** juego o actividad de menor duración (5'-7') para bajar pulsaciones y que les permita interactuar (“La letra escacharrada”).

❖ Uso de pulsómetros y herramientas de motivación

La intensidad de los ejercicios se monitoriza regularmente mediante **pulsómetros** que llevan puestos **3 niños distintos en cada sesión**. Antes de empezar el programa de entrenamientos se enseña a los niños cómo ponerse la cinta del pulsómetro y cómo encender y apagar el reloj del pulsómetro en cada actividad. La idea es que **los niños sean autónomos en el funcionamiento de los pulsómetros** ya que los van a usar con frecuencia.

El **objetivo** de monitorizar las actividades es, por un lado, **confirmar que se está trabajando a la intensidad deseada** y, al mismo tiempo, que los niños puedan **conocer cómo responde su cuerpo al ejercicio** en función de sus pulsaciones.

Con el objetivo de **mantener la adherencia** al programa, se lleva a cabo un **sistema de puntuación** para premiar a los niños que más asisten y a los que más se esfuerzan en las actividades. Se tienen en cuenta unos criterios para **puntuar la asistencia y las actividades que tengan más de 150 p.m.** Así mismo, se premia en un apartado especial (“Bonus”) la **predisposición y la colaboración** durante la clase, así como el respeto y el trabajo en equipo con todos los compañeros/as.

### ❖ Aplicación dentro y fuera del aula

Aunque estas sesiones de juegos actualmente se encuadran dentro de un proyecto de actividad física en niños/as con sobrepeso y obesidad, por su fácil desarrollo y su gran aceptación entre los participantes **son fácilmente transferibles a muchos otros ámbitos** (clases de educación física, actividades en campamentos,...).

¿Por qué son fáciles de aplicar a otros ámbitos?

En primer lugar porque **el espacio y el material que se necesitan son fáciles de conseguir**. Actualmente estamos trabajando en un gimnasio de tamaño mediano de aproximadamente 12x15m y el material que utilizamos es un material básico que se puede encontrar en cualquier instituto/ayuntamiento (conos, esterillas, balones, cuerdas,...).

Y en segundo lugar porque estas actividades no se quedan en simples juegos de correr por correr, sino que **combinando el ejercicio de resistencia con otras habilidades se pueden trabajar/entrenar muchas habilidades físicas** (saltos, lanzamientos y recepciones, fuerza,...).

