

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR

En movimiento con Sporti



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





¡Hola! Soy Esporti, un perro fiel, dinámico y creativo. Mi misión es contarles las bondades que la actividad física y el movimiento tienen para nuestro bienestar.

PRESENTACIÓN

Siempre ha sido interés de la Secretaría de Educación del Distrito (SED) llevar, a los diferentes actores de la comunidad educativa, diversas herramientas que permitan el aprendizaje y fortalecimiento de la formación integral y el desarrollo humano sostenible, que dé cuenta de una formación para la vida, donde niñas, niños, adolescentes y jóvenes adquieran las competencias motrices, socioemocionales, ciudadanas y las habilidades de pensamiento que les permitan enfrentar y solucionar los retos de la sociedad actual.

Desde la SED, el *Deporte escolar* busca promover en los colegios la implementación de la práctica deportiva con un enfoque que permita el desarrollo de las diferentes potencialidades de las y los estudiantes, sin una intención competitiva.

“En movimiento con Esporti” se diseñó para brindar a las y los estudiantes y sus familias algunas herramientas que los lleve a involucrarse en el mundo del movimiento y la actividad física, además, a reconocer los beneficios no solo físicos sino mentales y socioemocionales.



En esta línea, la estrategia de la SED *Aprende en Casa* nos permite contar con recursos como este, que, de seguro, será de gran utilidad y provecho para toda la comunidad educativa.



PROPÓSITO

Esta cartilla tiene como propósito brindar a estudiantes y familias la posibilidad de involucrarse en el mundo de la actividad física, el ejercicio y el deporte, con el fin de mejorar su salud y bienestar físico, mental y socioemocional.

Sabías que...



Actividad física

La entendemos como cualquier movimiento muscular intencionado, que produce un **gasto de energía**. De estas actividades se reconocen las cotidianas como los oficios del hogar, el trabajo, desplazamientos cortos o alguna práctica física frecuente. Es decir, todo lo que puedas hacer con tu cuerpo durante el día, en relación con el movimiento.



Ejercicio físico

Es toda actividad física planeada y recurrente. Su objetivo es crear un **hábito de la práctica física** que contribuya a mejorar las condiciones de peso, masa muscular y resistencia.



Deporte

Es la actividad física que tiene como objetivo un **entrenamiento riguroso** sujeto a las normas. Esta práctica se da desde la intención de promover un alto rendimiento para fines de competencia.



Beneficios de mover tu cuerpo para mejorar tu salud física

- Fortaleces tus músculos y huesos.
- Quemas las grasas que no necesita tu cuerpo.
- Evitas la obesidad.
- Eres más activo.
- Desarrollas con mayor plenitud tu cerebro.

Beneficios de mover tu cuerpo para tu salud mental

- Te puedes sentir más feliz.
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Aumenta la memoria.

Beneficios de mover tu cuerpo para tus relaciones

- Mejora tu autoestima.
- Conoces personas.
- Te adaptas fácilmente a diversas situaciones.
- Eres más resiliente.

¡Invita a alguien a participar de actividades que involucren el movimiento de tu cuerpo!

¡ALERTA!

¿SABES QUÉ ES EL SEDENTARISMO?

Es un estado de inactividad al que sometes tu cuerpo cuando no haces actividad física, ejercicio físico, ni deporte. Este estilo de vida puede ser muy perjudicial para tu salud física y mental. Ahora piensa en esto: ¿con qué frecuencia mueves tu cuerpo?

¿Qué pasa si no mueves tu cuerpo?



¿SABES QUÉ ES DEPORTE ESCOLAR?



Es aquel deporte que se practica en los diferentes espacios que se desarrollan en el colegio programados por la institución educativa para la ampliación de la jornada.



El deporte escolar promueve la cultura física y el buen uso del tiempo libre. No se limita únicamente al aprendizaje de la técnica y la táctica de las disciplinas. ¡Aquí tú eres el protagonista!

Ahora que conoces más sobre deporte escolar, es importante profundizar en sus beneficios.

Practicar deporte escolar te ayuda a mejorar tu rendimiento académico, oxigenar tu cerebro, ser más participativo y mantenerte activo.

El deporte escolar te enseña a afianzar valores, fortalecer tu personalidad, seguir normas, ser mejor persona, integrarte más fácil, asumir responsabilidades, retos y ser perseverante para lograr lo que te propongas. Aprendes a disminuir actitudes agresivas, a ser constante para lograr lo que quieras y te propongas, y muchas más cosas.

¡MANOS A LA OBRA! ¡EN MOVIMIENTO CON ESPORTI!

Como te he contado, la actividad física, el ejercicio y el deporte son importantes para tu salud y bienestar.

¡Recuerda que es importante hacer un calentamiento y estiramiento previo y posterior a la actividad física, al ejercicio y al deporte que practiques!

¡Empecemos!

ACTIVIDAD FÍSICA

Las actividades físicas requieren de un gasto energético, sin embargo, realizar actividades que involucre el movimiento de tu cuerpo sin llevarlo a una rutina o exigencia no te permitirá formar hábitos que contribuyan a tener una vida más sana. Por esto es que te invitamos a realizar ejercicio físico y deporte.

Algunas de estas actividades pueden ser: barrer, lavar los platos, levantarte de la cama, caminar...



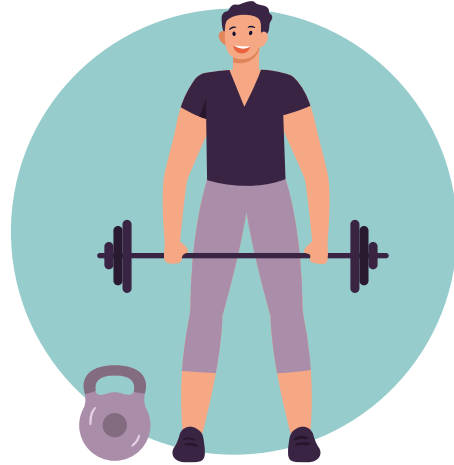
EJERCICIO FÍSICO

Siempre recuerda que, aunque el ejercicio físico es bueno, es necesario medir el esfuerzo teniendo en cuenta tus condiciones. El punto es divertirse y disfrutar de las actividades que realices y no llegar a lastimarte. Así que, según tu edad y condición, te invito a consultar este enlace de la OMS (Organización Mundial de la Salud):

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

El ejercicio físico requiere niveles más altos de energía y resistencia. Te recomendamos que realices rutinas con actividades de tu gusto que puedes encontrar en sitios web como: **YouTube**, **Facebook**, **Instagram** y otros de tu interés, que te ayuden a mantener un ritmo constante. Algunas actividades que te sugerimos son:

- Zumba
- Correr (distancias medias o largas)
- Pilates
- Saltar lazo



¡El fin del ejercicio es modificar las aptitudes físicas de tu cuerpo y mantenerte saludable!

Para realizar ejercicio necesitas tener una fuerte voluntad, entusiasmo, creatividad y responsabilidad. Esto te ayudará a progresar poco a poco en tu nivel de exigencia.



¡Recuerda! el ejercicio físico ayudará a tener una mejor condición física, una mejor salud mental y coordinación.

¡Tu reto! realizar de 30 a 60 minutos de actividades físicas, mínimo tres veces a la semana; luego podrás incrementar la cantidad de actividades y el tiempo invertido en ello.

DEPORTE

El deporte es una actividad física especializada de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico, un mayor compromiso contigo mismo y con los demás. Algunos ejemplos son:

- Deportes individuales (natación, patinaje, ciclismo, atletismo...)
- Deportes de conjunto (baloncesto, voleibol, balonmano, tenis, fútbol...)
- Deportes Extremos (senderismo, ciclomontañismo, **skateboarding**, buceo...)

Recuerda que para realizar estos deportes es necesario tener un conocimiento previo de estos, conocer sus reglas y tener una condición física adecuada, sin embargo, nunca es tarde para aprender.

¡Anímate a intentarlo!

¡VAMOS A CALENTAR Y ESTIRAR!

Si vas a practicar actividades deportivas te recomiendo: hacer calentamiento y estiramiento antes y después de realizar actividades a las que no estás acostumbrado, esto evitará que puedas lastimarte y ocasionar lesiones o accidentes.

¡Siempre sé precavido para poder disfrutar de los momentos de actividad!



A continuación, te explicaré algunos ejercicios de calentamiento y de estiramiento que podemos realizar juntos.

Marcha: este ejercicio es de calentamiento corporal. Vamos a realizarlo mínimo de 3 a 5 minutos:

- Párate detrás de una silla o cerca de un barandal de forma que puedas utilizarlo como apoyo.
- Levanta tus rodillas como si fueras a comenzar a caminar o marchar, sin avanzar, alternando entre pierna izquierda y derecha.
- Intenta mantener el ritmo o bien acelerar según como te sientas a lo largo del ejercicio. ¡Recuerda! mínimo 3 minutos de marcha.



Otros buenos ejercicios de calentamiento y estiramiento pueden ser: trote ligero, baile, rotación de las articulaciones (muñecas, cintura, brazos...). Usualmente, el calentamiento y el estiramiento completo para activar los músculos y articulaciones lleva de 5 a 10 minutos, mínimo.

Estiramiento de espalda:

- Agáchate en el suelo sobre tus manos y rodillas en posición fetal.
- Lleva tu cadera hacia atrás sentándote sobre tus talones, manteniendo los pulgares de tus pies juntos y tus rodillas separadas al ancho de tu cadera.
- Estira tus brazos hacia adelante e intenta tocar el piso con tu frente. Este ejercicio te ayudará a estirar los músculos de tu zona lumbar, brazos, hombros y cadera.



Estiramiento de inclinación lateral:

- Inclina tu cuello ligeramente hacia la derecha ayudándote con tu mano izquierda.
- Mantén la posición por un tiempo de entre 15 a 30 segundos.
- Vuelve tu cuello a la posición inicial y repite el estiramiento hacia el lado izquierdo.



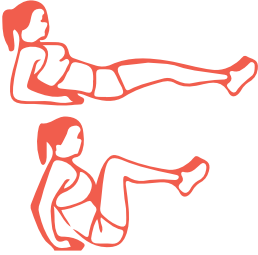
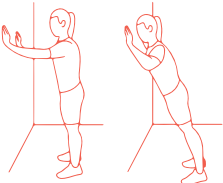
Ahora que ya conoces más sobre la importancia de la actividad física, el ejercicio y el deporte, podemos empezar a realizar rutinas con algunos ejercicios; recuerda que puedes consultar los que a ti más te gusten para realizarlos y mejorar poco a poco, no te quedes solo con estas recomendaciones. A continuación, te proponemos una serie de rutinas para que puedas comenzar tus actividades.

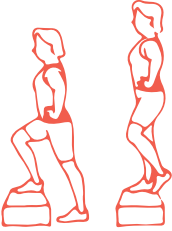


¡Vamos a movernos!

Rutina N° 1

Actividad	Nivel inicial	Nivel intermedio	Nivel avanzado	Horario
<p>Planchas abdominales frontales</p>  <p>Tienes que estar en una posición boca abajo apoyándote en tus antebrazos y en los dedos de los pies manteniendo tu cuerpo elevado.</p>	<p>15 segundos 3 repeticiones</p>	<p>30 segundos 3 repeticiones</p>	<p>1 minuto 5 repeticiones o más</p>	<p>Lunes y miércoles</p>

Actividad	Nivel inicial	Nivel intermedio	Nivel avanzado	Horario
<p>Levantamiento de piernas</p>  <p>Acuéstate boca arriba utilizando tu espalda y brazos como soporte. Luego sube tus piernas en un ángulo de 45°, y flexiona las rodillas hacia tu cabeza; también puedes subir y bajar tus piernas estiradas sin tocar el piso.</p>	<p>Realizar 3 series con 7 repeticiones del movimiento cada una.</p>	<p>Realizar 3 series con 12 repeticiones del movimiento cada una.</p>	<p>Realizar 3 series de 15 o 20 repeticiones del movimiento cada una.</p>	<p>Lunes y miércoles</p>
<p>Flexiones en la pared</p>  <p>Apoya tus manos en la pared y sepárate (cuanto más te separes más intenso será el ejercicio).</p> <p>Coloca tus manos a la altura de los hombros y eleva los talones del piso (esta es la posición inicial del ejercicio). Para realizarlo, baja hacia la pared</p>	<p>Realizar 3 series con 7 repeticiones del movimiento cada una.</p>	<p>Realizar 3 series con 12 repeticiones del movimiento cada una.</p>	<p>Realizar 3 series de 15 o 20 repeticiones del movimiento cada una.</p>	<p>Martes y jueves</p>

Actividad	Nivel inicial	Nivel intermedio	Nivel avanzado	Horario
<p>apretando el abdomen y procura que tu espalda no se tuerza.</p>				
<p>Subida de escalón</p>  <p>Apoyamos uno de los pies completamente en el cajón, y el otro en el suelo. El pie que está en el suelo se eleva y se coloca también en el cajón, silla o escalera.</p>	<p>Realizar 3 series con 7 repeticiones del movimiento cada una.</p>	<p>Realizar 3 series con 12 repeticiones del movimiento cada una.</p>	<p>Realizar 3 series de 15 o 20 repeticiones del movimiento cada una.</p>	<p>Martes y jueves</p>

El viernes, descanso y recuperación

Si quieres conocer más rutinas o estás interesado en continuar con más actividades, ingresa al siguiente enlace:

<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/cultura-recreacion-y-deporte/ejercicio-en-casa>

¡Anímate!

Rutina N° 2

Lunes: corre o camina una loma o colina por 30 minutos

Ejercitarse cuesta arriba es el equivalente a levantar pesas para los glúteos y muslos; fortalecerás esas partes del cuerpo. El correr te ayudará a quemar grasa.

Martes: sentadillas, estocadas, movimiento sube montaña y subir escaleras

Haz 15 repeticiones de cada movimiento y trata de hacerlo cuatro veces. Poco a poco, intenta cargar botellas de agua como pesas y, con el tiempo, agrega más peso.

Miércoles: descansa y estira los músculos

Recuperarse y descansar es igual de importante como entrenar. Le da tiempo al cuerpo para recuperarse de cualquier movimiento extremo, mientras que estirar o elongar durante tu día libre te ayudará a eliminar el dolor muscular.

Jueves: entrenamiento de intervalo

El entrenamiento de intervalo es perfecto para quemar grasa y obtener resultados en menos tiempo. Estos ejercicios tienen énfasis en el tronco del cuerpo. Trabajas el doble cada vez que realizas un ejercicio que requiere equilibrio, por ejemplo, saltar en una sola pierna.

Correr levantando las rodillas a la altura de la cintura, flexiones de pecho, abdominales, saltos con una sola pierna y salto de cuerda, son ejercicios que puedes realizar durante 45 segundos cada uno, seguidos de 15 segundos de descanso. Repite este circuito por 30 minutos.

Viernes: día de descanso activo

Anda en bicicleta, nada o escala montaña. Realiza cualquier actividad física a un ritmo lento por al menos una hora. El realizar ejercicio de una forma continua estimula al cuerpo para quemar grasa y te ayuda a aliviar el estrés, por medio de una actividad que es divertida y saludable.

Sábado: día de entrenamiento intenso

Trabajar todos los ángulos de los glúteos y el centro del cuerpo con movimientos enfocados en los músculos oblicuos, te ayudará a crear un abdomen definido y a desarrollar músculos en la parte inferior del cuerpo.

Domingo: descanso y recuperación

Sigue este plan por seis semanas en conjunto con una dieta ligera y equilibrada, y estarás en el camino correcto para tener un cuerpo sano, tonificado y equilibrado.

Rutina N° 3

Bailoterapia y *Fit Combat*

Es importante realizar actividades que te mantengan animado a continuar con el ejercicio. Es normal que, al llevar las rutinas de manera tan organizada, te resulten aburridas, quizá esa metodología no sea lo tuyo... ¡Tranquilo! siempre existen nuevas formas de pasarla bien.

Te presento la bailoterapia y el ***Fit Combat*** que son maneras divertidas de mantenerte activo mientras disfrutas de la música en un ambiente cómodo; el ***Fit Combat*** es un entrenamiento retador que busca estimular las técnicas de combate y baile al mismo tiempo, creando coreografías basadas en los movimientos de las artes marciales.

El baile es una manera de generar un buen estado anímico, nos mantiene jóvenes y dinámicos, mejora nuestro humor y proporciona sus beneficios en la fuerza, por el rango de movimientos que en ella se realizan. Dentro de los cambios más frecuentes que se producen en el organismo al practicar esta modalidad se encuentran:

- Disminuye la grasa corporal.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Mejora el control de la diabetes.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Con el baile se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio.
- Fortalece los grupos musculares y mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.
- Corrige malas posturas, les permite desarrollar el oído musical, el sentido del ritmo, la memoria y la expresión corporal.





Algunas recomendaciones

- Realiza calentamiento y estiramiento antes y después de hacer actividades que generen esfuerzo físico.
 - Hidratación antes, durante y después de las actividades.
 - Avanza poco a poco, no es necesario que tengas prisa en subir de nivel con las actividades físicas que realices; lo importante es que disfrutes cada una de estas actividades.
 - Determina tiempos y límites en la cantidad de actividad física, ejercicio y deporte que realices.
- Lleva una rutina con los ejercicios que más te gusten para hacerlos a diario esforzándote día a día, así generarás hábitos saludables.
 - Pregunta a tu médico y nutricionista de confianza para que te puedan ayudar a llevar un control de salud y alimentación.
 - Hacer actividad física, ejercicio o deporte en compañía te será mucho más divertido y motivante.

FICHA ANTROPOMÉTRICA*

Para comenzar a llevar un registro que te ayude con tu salud y con los niveles de actividad física que realices, es necesario llevar una ficha antropométrica con algunos de tus datos físicos. Siempre recuerda que, si quieres tener un cuerpo más saludable, el mantener una rutina te ayudará, pero puedes apoyarte en especialistas como nutriólogos o entrenadores que te orienten más allá de ello, recomendándote rutinas según tu metabolismo y tipo de cuerpo.

**Ver en glosario qué es una ficha antropométrica.*

Ahora que conociste un poco más acerca de la actividad física, el ejercicio y el deporte, da el primer paso e intenta plantearte objetivos y metas. Tú tienes el potencial para lograrlo.

¡No te des por vencido, este es el comienzo de tu gran viaje en el mundo del movimiento!



Nombres y apellidos	Edad	Talla	Medida cintura	Medida tórax	Medidas piernas		Medidas brazos		Peso	Fecha de evaluación
					IZQ	DER	IZQ	DER		

Retroalimentación

Ahora que te he explicado un poco sobre la actividad física, el ejercicio y el deporte que requieren de movimiento y gasto de energía, es tiempo de preguntarte ¿qué he aprendido? Para ello puedes contestar algunas de estas preguntas:

- ¿Piensas que la actividad física es necesaria en tu día a día? ¿Por qué?
- ¿Utilizas correctamente el calentamiento y el estiramiento antes y después de las actividades físicas que realizas? ¿Por qué?

- ¿Sabes cuáles son los límites de tu cuerpo al realizar actividad física, ejercicio y deporte? Amplía tu respuesta.
- ¿Tienes una rutina que implementes a diario? Cuéntanos cuál.
- ¿Te hidratas de manera correcta? Cuéntanos cómo.

Esto es todo lo escrito, ¡ahora que empiece la práctica!

GLOSARIO

Para que no quedes con dudas después de leer esta pequeña introducción a la vida de la actividad física, el ejercicio y el deporte, te dejaré algunas definiciones en caso de que no tengas claros sus significados:

Rutina: es aquella actividad que realizamos de forma regular y periódica.

Hábito: es algo que aprendemos con base en repeticiones constantes. El hábito se fortalece con la repetición de rutinas que pueden iniciar a temprana edad.

Series: las series (o tandas) agrupan cierto número de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de ejercicios distintos. Por ejemplo, una sesión puede agrupar seis ejercicios diferentes, cada uno con cuatro series de 15 repeticiones en cada una de ellas.

Repeticiones: es el número de veces que se realiza o repite un mismo movimiento.

Hidratación: al ejercitar nuestro cuerpo se pierden agua y sales minerales. Ingerir líquidos para compensar este descenso es fundamental si queremos evitar lesiones, así como mejorar el rendimiento a la hora de realizar una actividad física. Durante el ejercicio, el agua absorbe el calor de tus músculos y lo elimina a través del sudor, manteniendo así la temperatura corporal. Ayuda a la digestión por su contenido en la saliva y secreciones gástricas. Lubrica articulaciones alrededor del cuerpo y protege órganos y tejidos.

Ficha antropométrica: se refiere al estudio de las dimensiones y medidas humanas con el propósito de valorar los cambios físicos del ser humano.

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Actividad física y salud en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>

Decálogo de la actividad física. Ministerio de Salud y Protección Social. En: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/actividad-fisica.aspx>

Actividad física. Organización Mundial de la Salud. En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Actividad física para secundaria. Educación Tamaulipas. En: <https://www.youtube.com/watch?v=HRxCgP7WxZQ>

Sesión de gimnasia aeróbica musicalizada. Ministerio del Deporte de Colombia. En: <https://www.youtube.com/watch?v=B-J63XBT3Dw>

Únete a la clase de bailoterapia. Ministerio del Deporte del Ecuador. En: <https://www.facebook.com/285432614868251/videos/3248836578515552/>



Secretaría de Educación del Distrito
Avenida El Dorado No. 66 - 63
Teléfono (57+1) 324 10 00
Bogotá D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



/Educacionbogota



@educacion_bogota



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

