

Importancia de la actividad física para la salud en adolescentes

Educación Física | Nutrición y salud

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

El curso Nutrición y salud está diseñado para estudiantes de 15 a 16 años y se estructura en cuatro unidades que integran teoría, práctica y reflexión para promover hábitos saludables sostenibles. A través de actividades didácticas, debates, experimentos simples y registros personales, los alumnos trabajan conceptos de nutrición, actividad física y descanso, entendiendo cómo estos elementos influyen en el bienestar general, el rendimiento académico y la prevención de enfermedades. Cada unidad propone desafíos prácticos que conectan el aprendizaje con la vida cotidiana, fomentando la toma de decisiones informadas y la adopción de hábitos responsables.

La unidad 4, Plan personal de hábitos saludables: 2 semanas integrando actividad física y nutrición, cierra el curso con una experiencia de aplicación real. En esta unidad final, los estudiantes elaboran un plan personal de hábitos saludables de dos semanas que combina actividad física y nutrición, registran progresos y reflexionan sobre resultados y posibles mejoras para sostener cambios a largo plazo. Este proceso promueve la autoevaluación, la planificación a corto y mediano plazo y la capacidad de adaptar hábitos a distintos contextos. Las actividades estarán respaldadas por guías de registro, rúbricas de evaluación y espacios de reflexión individual y grupal.

Competencias

COMPETENCIAS

- Comprender los principios básicos de nutrición y su relación con la salud y el bienestar integral.
- Aplicar conceptos de nutrición y actividad física para diseñar hábitos saludables diarios.
- Diseñar, ejecutar y ajustar un plan personal de hábitos saludables de 2 semanas con metas realistas.
- Registrar diariamente la actividad física, la ingesta y el descanso, y analizar el progreso para tomar decisiones informadas.
- Desarrollar habilidades de autoevaluación, reflexión crítica y comunicación de resultados para promover cambios sostenibles.
- Trabajar con ética, responsabilidad y cooperación en entornos de aprendizaje y vida real.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Asistencia regular a las sesiones y participación activa en las actividades.
- Acceso a un cuaderno o herramienta digital para registrar la actividad física, la ingesta nutricional y el descanso.
- Capacidad para diseñar y seguir un plan personal de hábitos saludables de 2 semanas.
- Disponibilidad para registrar datos diariamente y entregar reflexiones y avances a tiempo.
- Uso responsable de herramientas de registro y cumplimiento de normas de seguridad y salud.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Beneficios de la actividad física para la salud en adolescentes

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar al menos tres beneficios clave (físicos y/o mentales) de la actividad física para adolescentes de 15–16 años y acompañarlos de ejemplos prácticos.
- Explicar la relación entre actividad física, sueño, estado de ánimo y rendimiento académico en adolescentes.
- Proponer dos ejemplos prácticos de incorporación de actividad física en la rutina diaria de un adolescente.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Beneficios físicos de la actividad regular (corazón, pulmones, músculos, peso y energía) — descripción breve de cómo la actividad vigorosa mejora la salud cardiovascular, la fuerza y la resistencia.
2. **Tema 2:** Beneficios mentales y emocionales (reducción del estrés, mejora del ánimo, concentración y sueño) — ejemplos de situaciones escolares y recreativas.
3. **Tema 3:** Actividad física en la rutina diaria de un adolescente — ideas prácticas para recreos, desplazamientos y tiempo libre.
4. **Tema 4:** Seguridad, hidratación y hábitos de descanso — conceptos básicos para practicar de forma sostenible.

Actividades

1. **Actividad 1: Debate guiado sobre beneficios** Sesión de 20–30 minutos donde los estudiantes identifican beneficios y comparten ejemplos reales de su vida. Puntos clave: entender beneficios físicos y mentales, relacionarlos con hábitos diarios y recoger evidencias anecdóticas. Aprendizajes: reconocer la amplitud de efectos de la actividad física y valorar su impacto en el bienestar.
2. **Actividad 2: Bitácora de movimiento** Registro durante 2 días de actividades simples (caminar, subir escaleras, jugar al fútbol) y reflexión sobre qué beneficios perciben. Puntos clave: observar frecuencia, intensidad y relación con el ánimo/energía. Aprendizajes: identificar conexiones entre actividad y estado general.
3. **Actividad 3: Plan breve para incorporar movimiento** Diseñar un plan de 15–30 minutos diarios de actividad para una semana, con opciones accesibles (cinta de correr, bici, baile, saltar la cuerda, juegos grupales). Puntos

clave: variedad, accesibilidad y consistencia. Aprendizajes: autonomía para integrar actividad física en la vida diaria.

4. **Actividad 4: Puesta en práctica de hábitos de sueño** Actividad de reflexión sobre hábitos de sueño y su relación con la recuperación muscular y el rendimiento. Puntos clave: higiene del sueño, consistencia de horarios. Aprendizajes: importancia del descanso para la salud integral.

Evaluación

Evaluación centrada en la comprensión y aplicación de los beneficios de la actividad física:

- Identificar y explicar al menos tres beneficios, con al menos dos ejemplos prácticos, en una breve actividad escrita o presentación oral (Objetivo 1).
- Participación y capacidad de relacionar actividad física con mejora del ánimo, sueño y rendimiento académico (Objetivo 1).
- Participación en las actividades de la Bitácora de movimiento y el Plan de incorporación de movimiento (Objetivo 1).

Unidad 2: Tipos de actividad física y ejemplos prácticos para adolescentes

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y diferenciar cardio, fuerza y flexibilidad, proponiendo 2 ejemplos por tipo adecuados para adolescentes.
- Describir beneficios clave de cada tipo y su relevancia para la salud y el rendimiento escolar.
- Diseñar una mini rutina de 2 días que integre ejemplos de cada tipo, adaptada a un adolescente.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Clasificación y conceptos básicos de cardio, fuerza y flexibilidad — breve definición y objetivo de cada tipo.
2. **Tema 2:** Ejemplos de actividad cardiovascular para adolescentes — correr, ciclismo, natación, saltar la cuerda.
3. **Tema 3:** Ejemplos de entrenamiento de fuerza para adolescentes — ejercicios con el propio peso, bandas elásticas, rutinas simples.
4. **Tema 4:** Ejercicios de flexibilidad y movilidad para adolescentes — estiramientos dinámicos, yoga, movilidad articular.
5. **Tema 5:** Beneficios específicos y cómo combinar los tipos en una rutina equilibrada — planificación semanal.

Actividades

1. **Actividad 1: Clasificación guiada** Dinámica en parejas para clasificar ejemplos de actividades en cardio, fuerza o flexibilidad y justificar por qué pertenecen a cada grupo. Aprendizajes: reconocimiento de diferencias y beneficios de cada tipo.
2. **Actividad 2: Mapa de actividades** Construcción de un mapa semanal con al menos dos actividades de cada tipo, adaptadas a recursos disponibles (parque, casa, escuela). Aprendizajes: planificación y diversidad de estímulos.

3. **Actividad 3: Mini rutinas 2x** Diseñar dos rutinas cortas de 20–30 minutos que combinen cardio, fuerza y flexibilidad para un adolescente, con indicaciones de intensidad y seguridad. Aprendizajes: aplicación práctica y seguridad.
4. **Actividad 4: Debates sobre beneficios** Debate corto sobre cuál tipo aporta más a la salud y por qué, considerando gustos y limitaciones personales. Aprendizajes: argumentación y toma de decisiones informada.

Evaluación

Evaluación basada en la capacidad de clasificar, justificar ejemplos y proponer una rutina equilibrada:

- Identificación correcta de cardio, fuerza y flexibilidad con ejemplos prácticos (Objetivo 1).
- Descripción de beneficios específicos de cada tipo (Objetivo 2).
- Entrega de una mini rutina que combine los tres tipos de forma equilibrada (Objetivo 3).

Unidad 3: Unidad 3: Gasto calórico, balance energético y nutrición

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar la idea de gasto energético y la fórmula aproximada $\text{kcal} = \text{MET} \times \text{peso (kg)} \times \text{tiempo (h)}$.
- Calcular el gasto calórico de 2–3 actividades de intensidad moderada a alta para un adolescente típico (70 kg) y comparar entre ellas.
- Justificar ajustes en la ingesta para mantener un equilibrio energético adecuado según el objetivo (salud, rendimiento, crecimiento).

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Conceptos de gasto energético y METs — qué significan y cómo se estiman.
2. **Tema 2:** Cálculos prácticos de gasto calórico — ejemplos con peso de 60 kg y diversas actividades.
3. **Tema 3:** Comparación de actividades moderadas a altas — caminar rápido, correr, ciclismo, natación, entrenamiento de fuerza.
4. **Tema 4:** Ajustes de ingesta para equilibrio energético — cuándo y cómo adaptar calorías, proteínas y energía para mantener salud y rendimiento.

Actividades

1. **Actividad 1: Introducción a METs y cálculos** Explicación breve de METs y práctica con ejemplos simples (peso 60 kg) para calcular gasto calórico de 30–60 minutos de distintas actividades. Aprendizajes: uso de la fórmula y comprensión de la comparación entre actividades.
2. **Actividad 2: Calculadora humana** Usar tablas o calculadora para estimar gasto calórico de 3 actividades: caminata rápida, trote ligero y ciclismo moderado, para un peso de 60 kg. Aprendizajes: aplicar la fórmula a escenarios reales.

3. **Actividad 3: Análisis de balance energético** Analizar un escenario diario hipotético y proponer ajustes de ingesta para mantener equilibrio (pérdida/ganancia de peso, crecimiento). Aprendizajes: relación entre gasto y consumo calórico.
4. **Actividad 4: Taller de nutrición juvenil** Discusión sobre necesidades nutricionales de adolescentes y distribución de calorías en una dieta equilibrada (macros y micronutrientes). Aprendizajes: fundamentos de nutrición para crecimiento y rendimiento.

Evaluación

Evaluación centrada en la capacidad de calcular gasto calórico y justificar ajustes alimentarios:

- Resolución de ejercicios de gasto energético (Objetivo 1 y 2).
- Presentación de un informe corto comparando 2-3 actividades y proponiendo ajustes de ingesta (Objetivo 3).
- Participación en el taller de nutrición y claridad en la explicación de conceptos (Objetivo 3).

Unidad 4: Unidad 4: Plan personal de hábitos saludables: 2 semanas integrando actividad física y nutrición

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar un plan personal de hábitos saludables de 2 semanas con metas realistas, actividades y pautas de alimentación.
- Registrar diariamente la actividad física, la ingesta y el descanso, y analizar el progreso.
- Reflexionar sobre los resultados, identificar qué funcionó y proponer ajustes para continuar después de las 2 semanas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Estructura de un plan de hábitos saludables — objetivos, actividades, alimentación y descanso.
2. **Tema 2:** Registro y seguimiento — herramientas simples (cuaderno, app, cuadro de progreso).
3. **Tema 3:** Elaboración de un plan de 14 días con variedad de actividades y opciones de comida sana.
4. **Tema 4:** Reflexión y ajuste — análisis de resultados y próximos pasos para sostener hábitos.

Actividades

1. **Actividad 1: Construcción del plan 14 días** Elaboración de un plan personal con horarios, objetivos de actividad física (minutos/día) y sugerencias de comidas para cada día. Aprendizajes: organización y planificación responsable.
2. **Actividad 2: Registro diario** Registro de actividad física, ingesta y descanso durante 14 días, con secciones para comentarios y sensaciones. Aprendizajes: monitorización y autoconciencia.
3. **Actividad 3: Revisión semanal y ajuste** Revisión de progreso al final de cada semana, identificación de obstáculos y ajustes en el plan (ej.: cambiar hora, cambiar actividad para mayor motivación). Aprendizajes:

flexibilidad y adaptación.

4. **Actividad 4: Reflexión final** Redacción de una reflexión corta sobre lo aprendido, beneficios observados y próximos pasos para mantener hábitos saludables.

Evaluación

Evaluación basada en el plan, el registro y la reflexión:

- Calidad y viabilidad del plan de 14 días (Objetivo 1).
- Registro diario y análisis de progreso (Objetivo 2).
- Reflexión final y propuestas de mejora para continuar después de las 2 semanas (Objetivo 3).