

GO AND

MOVE



**integrantes : Emanuel Mestra
Josué Ballesta
Ivan Ramos**

Muevete y Aprende

¿De qué se trata el proyecto?

La Educación Física no solo consiste en moverse: es una oportunidad para aprender a través del cuerpo, fortalecer valores como el trabajo en equipo,

la superación personal y la constancia. El proyecto *Muévete y Aprende* surge como una propuesta innovadora que busca integrar el ejercicio físico con contenidos educativos accesibles y dinámicos para todas las edades.

El objetivo principal es fomentar una cultura de bienestar, salud y aprendizaje activo, enmarcado en el desarrollo integral del estudiante. Esta propuesta incluye recursos interactivos, actividades prácticas y recomendaciones saludables que pueden ser aplicadas dentro y fuera del entorno escolar.

¿Por qué es importante la Educación Física?

La Educación Física promueve el desarrollo físico, mental, emocional y social del ser humano. En el entorno escolar, esta área fortalece las bases de un estilo de vida saludable desde edades tempranas, permitiendo que los niños y adolescentes crezcan con una mayor conciencia de su cuerpo, su salud y su entorno.

Además, la actividad física regular ha demostrado mejorar funciones cerebrales relacionadas con la memoria, la concentración y la capacidad para resolver problemas, aspectos que inciden directamente en el rendimiento académico.

La inclusión de la Educación Física en el currículo escolar no solo responde a un derecho de los estudiantes, sino que también es una herramienta para prevenir enfermedades, fomentar la autoestima, desarrollar habilidades sociales y reducir los niveles de estrés.

Explora nuestros contenidos

En la plataforma digital encontrarás las siguientes secciones principales:

- ☐ Beneficios
- ☐ Ejercicios
- ☐ Alimentación
- ☐ Crédito

SECCIÓN: BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Beneficios Generales

Practicar actividad física de forma regular genera beneficios que impactan de forma positiva en todos los aspectos del ser humano:

- **Mejora la salud cardiovascular:** Ayuda a mantener el corazón fuerte, reduce la presión arterial y mejora la circulación sanguínea.

- **Fortalece los músculos:** Incrementa la fuerza, resistencia y flexibilidad muscular, lo que permite un mejor desempeño físico diario.
- **Mejora la salud mental y reduce el estrés:** Estimula la producción de endorfinas, hormonas que generan sensaciones de bienestar, reduciendo la ansiedad y mejorando el estado de ánimo.
- **Aumenta la densidad ósea:** Previene enfermedades como la osteoporosis, fortaleciendo huesos y articulaciones.
- **Mejora la coordinación y el equilibrio:** Favorece el control corporal, la percepción del espacio y la precisión de los movimientos.
- **Aumenta la calidad y longevidad de vida:** Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión o la obesidad.

Beneficios por etapas de la vida

- **Infancia:** Favorece el desarrollo motriz, mejora la socialización y permite adquirir hábitos saludables desde pequeños.
- **Adolescencia:** Ayuda en el control de emociones, disminuye el riesgo de depresión y fomenta un sentido de identidad positiva.
- **Edad adulta:** Sirve para mantener un peso saludable, controlar el estrés y prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo.
- **Adulthood mayor:** Mejora la movilidad, retrasa el envejecimiento físico y cognitivo, y ayuda a conservar la autonomía.

Consejos para una vida activa

- Haz pausas activas si estudias o trabajas mucho tiempo sentado.
- Busca actividades físicas que disfrutes, como bailar, jugar, correr o andar en bicicleta.
- Establece una rutina que incluya al menos 30 minutos diarios de movimiento.
- Comparte la actividad física con familiares o amigos, así será más motivador.
- Evita hábitos sedentarios prolongados como ver televisión sin interrupciones activas.

SECCIÓN: EJERCICIOS

1. Importancia del ejercicio en el desarrollo escolar



El movimiento es un vehículo para el aprendizaje. Estudios científicos demuestran que el ejercicio físico activa zonas del cerebro relacionadas con la atención, la memoria y el pensamiento lógico.

Los estudiantes que realizan actividad física con regularidad tienen una mayor disposición para aprender, presentan mejor conducta en el aula y desarrollan habilidades emocionales como la tolerancia, la empatía y la autorregulación.

2. Actividades para mejorar coordinación, fuerza y resistencia



Esta sección ofrece un repertorio de ejercicios prácticos y divertidos que se pueden realizar en el aula, en casa o en el patio de recreo.

Cada actividad está adaptada a distintos rangos de edad e incluye objetivos pedagógicos claros:

- **Coordinación:** juegos de equilibrio, lanzamientos y recepciones con pelotas, desplazamientos variados.

- **Fuerza:** ejercicios con el peso del cuerpo (flexiones, sentadillas, abdominales).
- **Resistencia:** circuitos de actividad continua como carreras, saltos, juegos en movimiento constante.

3. Retos semanales para mantenerse activo de forma divertida



Para fomentar el hábito del ejercicio de forma lúdica, se presentan desafíos semanales con niveles progresivos. Algunos ejemplos:

- Reto 1: “Plancha por 30 segundos al día durante 1 semana”.
- Reto 2: “Saltar la cuerda 50 veces seguidas”.
- Reto 3: “Realizar una caminata diaria de 15 minutos con un familiar”.

Estos retos estimulan la constancia, permiten medir avances y fomentan la participación en grupo o en familia.

SECCIÓN: ALIMENTACIÓN Y CUIDADO DEL CUERPO

4. Consejos de salud, alimentación y prevención de lesiones



Una alimentación balanceada y el autocuidado físico son claves para el rendimiento escolar y deportivo. En esta sección se brindan orientaciones prácticas:

- **Nutrición saludable:** incluir frutas, verduras, proteínas y carbohidratos en proporciones equilibradas.
- **Hidratación:** tomar suficiente agua antes, durante y después del ejercicio.
- **Prevención de lesiones:** realizar calentamiento y estiramiento antes de ejercitarse, usar ropa adecuada y escuchar al cuerpo para evitar sobreesfuerzos.

SECCIÓN: RECURSOS

5. Recursos para estudiantes, docentes y familias

El aprendizaje es más efectivo cuando involucra a todos los actores educativos. Por ello, se ofrecen recursos diferenciados:

- **Estudiantes:** Juegos interactivos, retos físicos, videos motivacionales.
- **Docentes:** Planificaciones didácticas, guías de evaluación y propuestas para trabajar transversalmente con otras áreas.
- **Familias:** Consejos prácticos para fomentar la actividad física en casa, juegos cooperativos y actividades de fin de semana.