



**GOBIERNO  
FEDERAL**

**SEP**

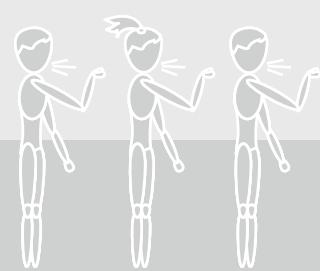
# **Guía de Activación Física**

**Educación básica  
primaria**



Educación básica primaria

Guía de Activación Física



activacionfisica@conade.gob.mx

[www.conade.gob.mx](http://www.conade.gob.mx)



**Actívate, vive mejor**



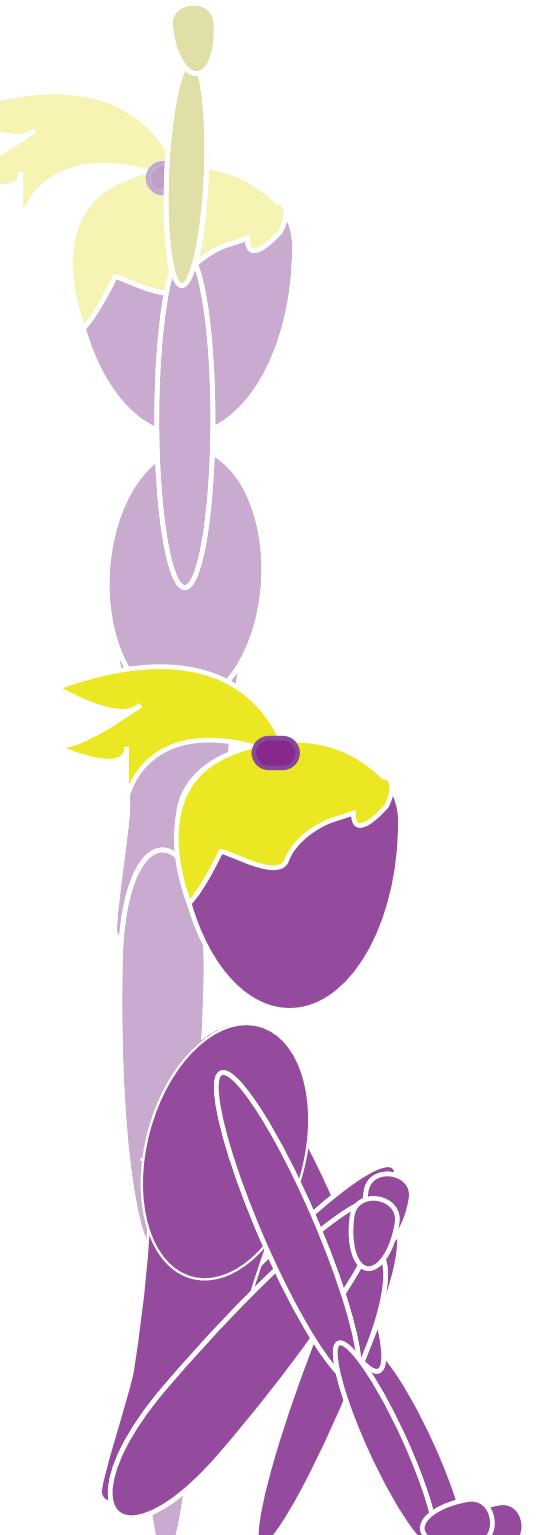
Vivir Mejor

# **Guía de Activación Física**

## **Educación básica primaria**



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte



Colaboraciones  
**Dirección General de Educación Física  
del Distrito Federal**  
**Dirección General de Promoción de la Salud  
de la Secretaría de Salud**

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte  
**México, 2011**



# CONTENIDO

Mensaje del Sr. Carlos M. Hermosillo Goytortúa	7
2. Presentación	9
3. Antecedentes	10
4. Objetivo	12
5. Propósito	12
6. Descripción	13
7. Organización y funciones	15
7.1 Instituto, Comisión y/o Consejo Estatal del Deporte	15
7.2 Coordinador o responsable Estatal	16
7.3 Promotor	17
8. Desarrollo de la Rutina de Activación Física	20
9. Propuesta de Rutina de Activación Física	23
10. Actividades sugeridas para la elaboración de Rutinas de Activación Física	71
11. Recreación	103
11.1 Juegos Recreativos	105
12. Recomendaciones	111
12.1 Detección de Riesgos	111
12.2 Hidratación	113
12.3 Alimentación - Nutrición Saludable	115
12.4 Grupos de Alimentos	120
13. Anexos	123
Bibliografía	127

# MENSAJE

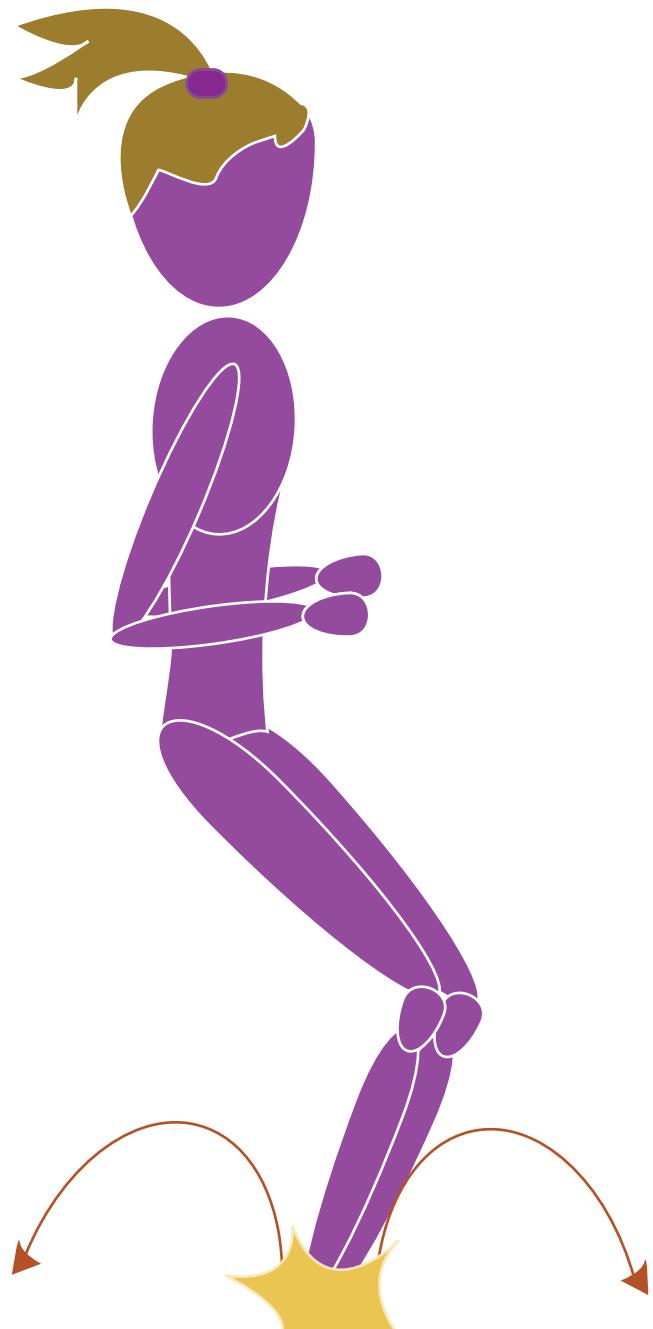


La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte se suma a los esfuerzos implementados por el Gobierno Federal respecto de la Estrategia Nacional *Actívate, Vive Mejor*, por lo cual en coordinación con la Secretaría de Educación Pública, presentan la Guía de Actividad Física Escolar, enfocada al nivel básico, primaria.

Conocedor de los beneficios que la actividad física proporciona a la salud y convencido de que se convertirá en una herramienta valiosa para contribuir a que la niñez de México eleve su calidad de vida y que oriente en la práctica de la actividad física dentro y fuera de los centros escolares, brindando alternativas para su desarrollo y sobre todo, con la firme convicción de disminuir el sedentarismo.

**Actívate, Vive Mejor**

## 2. PRESENTACIÓN



Con la voluntad de fortalecer las estrategias del Gobierno Federal para alcanzar un modelo nacional de desarrollo de la cultura física, que promueva entre los alumnos de la educación básica, el acceso masivo a la práctica sistemática de actividades físicas y recreativas, contribuyendo con ello a elevar la calidad de vida de todos los alumnos del país, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte a través de la Subdirección General de Cultura Física, presenta a ustedes la Guía de Activación Física Escolar, nivel primaria.

Para hacer realidad los objetivos y estrategias propuestos en este documento, se presenta el siguiente apoyo didáctico para que el profesor de educación física, los maestros de grupo, padres de familia o persona que por su liderazgo y habilidad para realizar estas actividades, logren fungir como aplicadores de la presente guía, ya que con su habilidad creativa puedan desarrollar sus propias rutinas que contribuyan en los alumnos a incidir en la disminución del sedentarismo.

### 3. ANTECEDENTES

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2006 (ENSANUT) la prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en niños y niñas de 5 a 11 años es de 26% para ambos sexos.

La prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad aumentó en 7 años, en el mismo grupo de edad, en 65% para niños y en 33% para las niñas (1999-2006), lo que significa un aumento de millones de niños con estos problemas.

En México uno de cada cuatro niños entre cinco y once años de edad tiene sobre peso u obesidad, mientras en adolescentes lo padecen uno de cada tres, reveló la Encuesta Nacional de Cobertura en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).<sup>1</sup>

Los niños mexicanos presentan tendencias a un estilo de vida sedentario, se confirma que en sus actividades cotidianas, tienen un elevado número de horas dedicadas a ver TV o videojuegos, navegar en internet y sus hábitos de consumo alimentario que se traducen en una ingesta calórica excesiva.

Esta guía tiene como idea principal concientizar y sensibilizar a la población escolar, de la importancia de la actividad física para el fomento de estilos de vida saludables.

<sup>1</sup> México 15 de octubre de 2008, Notimex

## **4. OBJETIVO**

Promover y fortalecer la participación e integración de la población escolar a la práctica de la actividad física, recreativa y predeportiva para contribuir al desarrollo de la cultura física del país.

## **6. DESCRIPCIÓN**

La actividad física inicia en la infancia con movimientos como brincar, girar, gatear y caminar, progresando hacia actividades más complejas a medida que se desarrolla el control neuromuscular.

## **5. PROPÓSITO**

Generar el hábito del ejercicio entre la población escolar del nivel básico de todo el país, a través de rutinas de Activación Física estructuradas, buscando acumular 60 minutos diarios o más.

Con el crecimiento, la madurez y la experiencia, los movimientos básicos son integrados y coordinados dentro de habilidades más especializadas y complejas propias del juego libre y estructurado, deportes, así como otras actividades.

Los tipos y contextos de las actividades son variables y cambian con la edad, ayudan a los niños a adquirir las habilidades motoras básicas. Al entrar a la pubertad estas destrezas se incorporan a una variedad de movimientos individuales y de grupo en muchos deportes organizados.

Este documento establece estrategias para implementar la actividad física en la población escolar del nivel primaria, en donde se presenta de manera sencilla rutinas de activación física que propicien su tendencia, en un ambiente sano.

## **7. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONES**

En la edad escolar los niños y niñas conforme crecen, necesitan más alimentos, más energía y más ejercicio. La actividad física debe formar parte de sus rutinas cotidianas. No importa si estas son de tipo estructurado, como en el caso de las clases de educación física, o sin estructura, todo forma parte de las necesidades de los niños y niñas para mantenerse saludables y en buena condición física. Algunas escuelas solamente ofrecen de una a dos clases de educación física por semana. Durante estas actividades los niños y niñas son guiados para desarrollar o mantener su flexibilidad, resistencia y fuerza, así como estimular la coordinación, equilibrio, ritmo, reacción y psicomotricidad. Típicamente el tiempo programado para jugar en el patio o recreo se limita de 20 a 30 minutos.

La actividad física debe implementarse a toda la población de educación primaria diariamente, realizando actividad física por 60 minutos o más diarios durante toda la semana, dividida en 30 minutos mínimos durante la jornada escolar (en sesiones de 15 minutos, al inicio de clases, y la siguiente en el recreo y/o previo a la salida) y el resto (30 minutos o más) fuera de la escuela en actividades extraescolares, con los amigos y la familia.

**A continuación se presentan las funciones principales de los actores:**

### **7.1 Funciones del Instituto, Comisión y/o Consejo Estatal del Deporte**

- 1.** Es el responsable de comunicar a la instancia correspondiente (Secretaría de Educación Pública Estatal y/o Dirección de Educación Física Estatal) los lineamientos del Subprograma de Activación Física Escolar y del Programa Nacional de Activación Física para su debida aplicación y seguimiento, en el ámbito de su competencia.
- 2.** El Director del Instituto, Comisión y/o Consejo Estatal del Deporte debe remitir trimestralmente a la CONADE el informe estadístico de participación de acuerdo al formato anexo.<sup>2</sup>
- 3.** Recibe el recurso correspondiente y en coordinación con el responsable estatal (SEP/Educación Física), definen las necesidades del material que se requiere para la operación.

<sup>2</sup> Anexo 1

4. Distribuye los materiales de promoción y difusión, al coordinador o responsable estatal (SEP/Educación Física).

## **7.2 Funciones del Coordinador o responsable Estatal (SEP/Educación Física)**

1. Difunde la Guía de Activación Física Escolar, de acuerdo a la organización estatal.
2. Supervisa y lleva un control estadístico respecto del número de participantes y escuelas, el cual deberá remitir oportunamente al Instituto, Consejo y/o Comisión del Deporte de su entidad.
3. Define con el Instituto, Consejo y/o Comisión del Deporte de su entidad, las necesidades de material.
4. Recibe y distribuye los materiales de promoción, difusión y operación en los diferentes planteles.

## **7.3 Funciones del promotor**

**(Profesor de educación física, director, profesor frente al grupo, padres de familia, alumnos o persona que por su liderazgo y habilidades para realizar estas actividades, puedan fungir como aplicador de la presente guía).**

1. El Director de la escuela, conforme a las necesidades propias de ésta, designa al responsable del programa, se sugiere que el profesor de educación física sea el responsable, en caso de no contar con este, la persona designada deberá ser capacitada y asesorada por el área responsable de educación física en el estado.
2. El promotor debe tener facilidad para trabajar con grupos, ser líder, contar con el respeto de la comunidad escolar, gusto por la activación física pero sobre todo, esté convencido de los beneficios que aporta.
3. Es necesario que el promotor indique constantemente a los niños y niñas, las etapas de la rutina que se está realizando, con la finalidad de fomentar el hábito de la actividad física estructurada y, con ello, formar un hábito de vida.

**4.** La rutina de actividad física puede realizarse con música, tambor, palmadas o instrumentos que en la escuela se utilicen con frecuencia, y apoyado con material didáctico como: aros, pelotas de vinyl y esponja, dados, cuerdas, costalitos llenos de arena o semillas, etc., buscando siempre que la actividad sea lúdica, divertida, dinámica, variada y así el aprendizaje de los movimientos se ejecuta de manera espontánea e imitativa.

**5.** Se recomienda que durante el desarrollo de la actividad física participe toda la comunidad docente y los padres de familia, quienes se convertirán en los principales promotores.

**6.** El promotor debe propiciar la participación de los padres de familia, ya que es decisiva para la consolidación de los hábitos adquiridos por los alumnos, se recomienda formar grupos, comités o guardias que se integren a la dirección de las actividades y participen conjuntamente en el trabajo de sus hijos dentro y fuera de la escuela, logrando acumular los 60 minutos diarios o más de actividad física.

**7.** El promotor asesora respecto de las actividades extraescolares que los alumnos pueden realizar tales como; visitas a zoológicos, parques, excursiones, juegos recreativos y tradicionales, caminar, correr, trotar, bailar, entre otras.

**8.** Al término de la rutina o actividad física, el promotor debe indicar a los niños y niñas que deben acumular 60 minutos diarios o más de actividad física, así como sugerencias relativas a hidratación, alimentación, higiene y propuestas en general para vivir mejor.

## 8. DESARROLLO DE LA RUTINA DE ACTIVACIÓN FÍSICA

La rutina es una secuencia lógica y cronológica de actividades o ejercicios que debe estar compuesta por: **PARTE INICIAL (CALENTAMIENTO)**, **PARTE MEDULAR (FASE CENTRAL)** Y **PARTE FINAL (RELAJACIÓN)**.

### PARTE INICIAL

#### CALENTAMIENTO

Es la introducción a la actividad física mediante la preparación del cuerpo con la finalidad de evitar lesiones, se sugiere que sea de menos a más y de cabeza a pies o de pies a cabeza, considerando todas las articulaciones y músculos (cuello, hombros, brazos, manos, tronco, cadera, piernas, rodillas y pies). El tiempo sugerido para esta fase es de 3 minutos.

### PARTE MEDULAR

#### FASE CENTRAL

Es la fase donde se incluyen los ejercicios con mayor esfuerzo o dificultad, estos requieren un periodo más prolongado y con mayor exigencia en su ejecución, los cuales elevan la temperatura corporal, así como

la frecuencia cardiaca y respiratoria. Algunos ejemplos son: caminar (vigorosamente), trotar, correr, saltar, bailar, juegos recreativos, etc. El tiempo sugerido para esta fase es de 10 minutos.

### PARTE FINAL

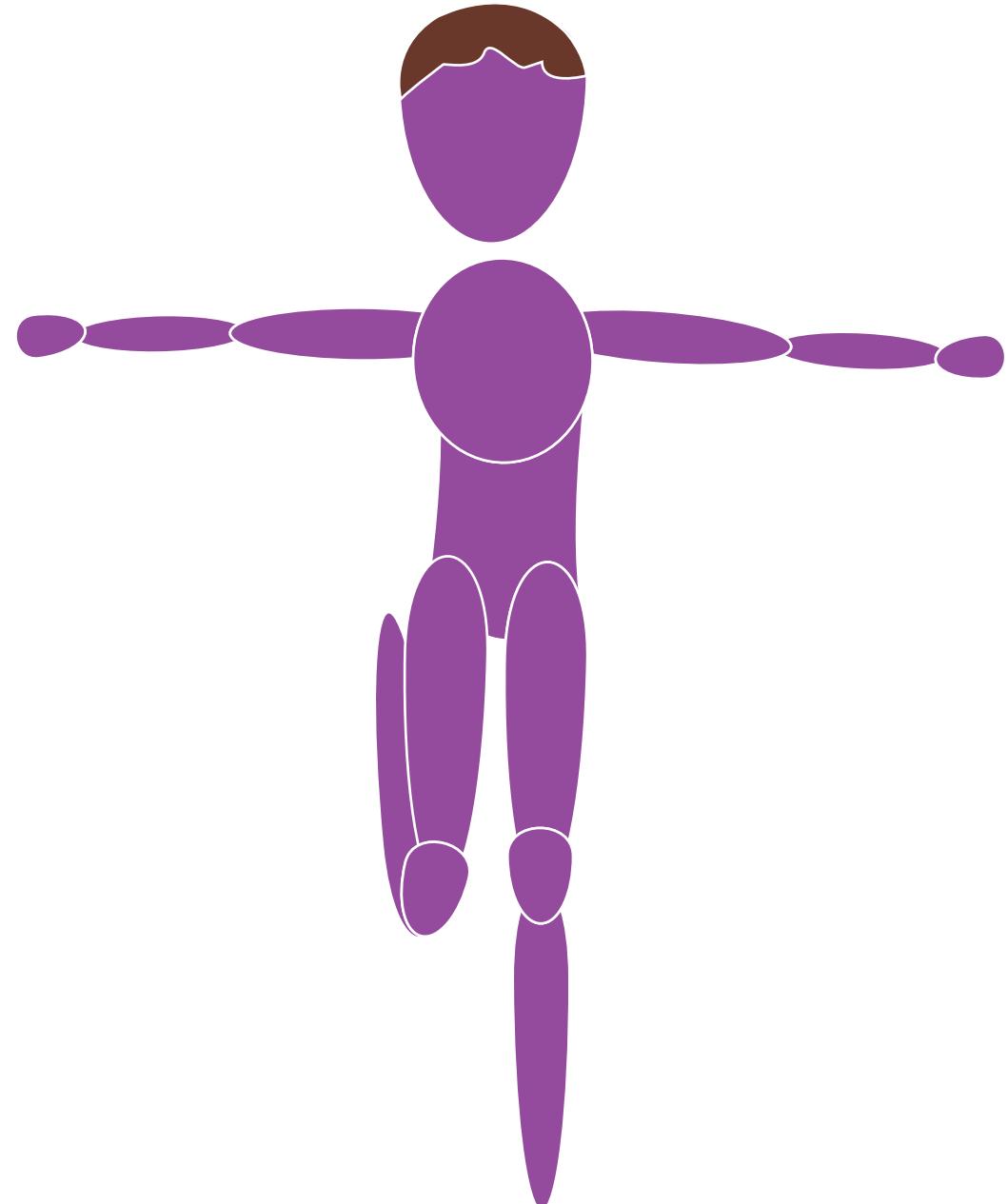
#### RELAJACIÓN

Es la fase en la que el organismo se estabiliza nuevamente, regresando a su estado normal, después del esfuerzo realizado en la parte medular o fase central, considerando la frecuencia cardiaca, respiración y tensión muscular. Se realizan ejercicios con movimientos lentos y pausados, alternándolos con respiraciones profundas. El tiempo sugerido para esta fase es de 2 minutos.

*Todo lo anterior, se debe considerar para la integración de la rutina.*

Nota: Los tiempos señalados en los párrafos anteriores están considerados para una rutina de 15 minutos. Éstas deberán adecuarse a las condiciones del plantel por su espacio, horarios y condiciones climatologicas principalmente.

## 9. PROPUESTA DE RUTINA DE ACTIVACIÓN FÍSICA



Esta propuesta pretende brindar ejemplos de las partes básicas que conforman una rutina.

La rutina deberá de contemplar tres pasos importantes:

**PARTE INICIAL, CALENTAMIENTO,** 3 minutos.

**PARTE MEDULAR, FASE CENTRAL,** 10 minutos

**PARTE FINAL, RELAJACIÓN,** 2 minutos

Durante la parte inicial se deberán realizar movimientos amplios, seguido de ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

Parte medular, es donde el alumno realizará una serie de actividades en donde, el principal objetivo es trabajar los ejercicios con mayor demanda de esfuerzo físico y carga de trabajo.

En la parte final, el alumno deberá de regresar al estado físico relajado con el que inició la rutina.

## RUTINA EN EL SALÓN DE CLASE

15 MINUTOS

INICIO DE CLASES

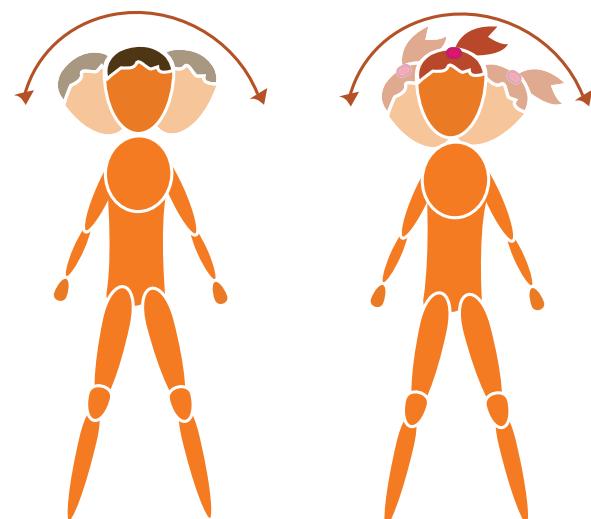
A continuación se presentan los movimientos que pueden realizar las diferentes articulaciones, estos movimientos pueden combinarse entre sí hasta hacerlos más complejos, mismos que se tomarán como base para cada una de las rutinas.

Se realizará la actividad física iniciando con los

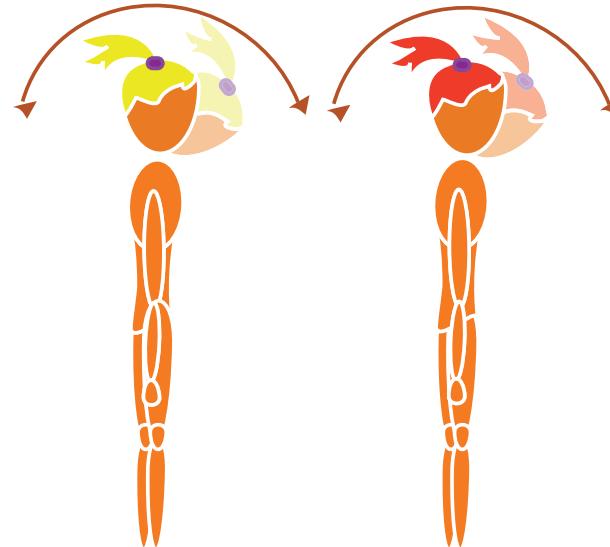
**MÚSCULOS DEL CUELLO**

16 TIEMPOS EN CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS

**PARTE INICIAL**



1. Flexión lateral del cuello, izquierdo y derecho



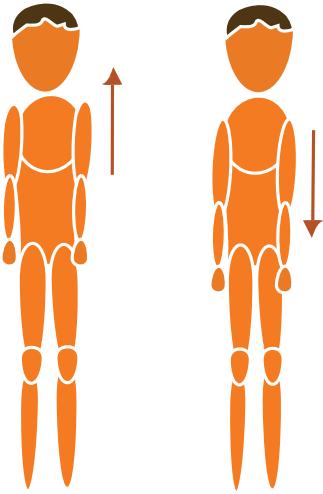
2. Flexión del cuello al frente y extensión de cuello atrás



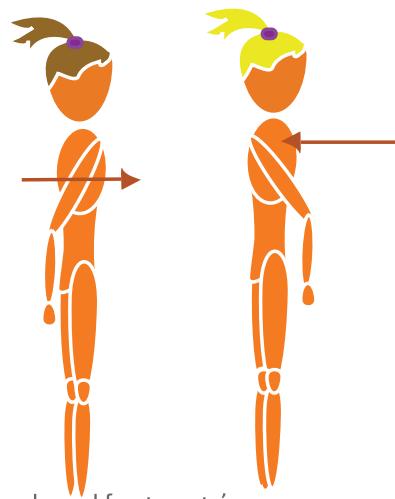
3. Torsión del cuello hacia el lado izquierdo y hacia el lado derecho

### MÚSCULOS DEL HOMBRO

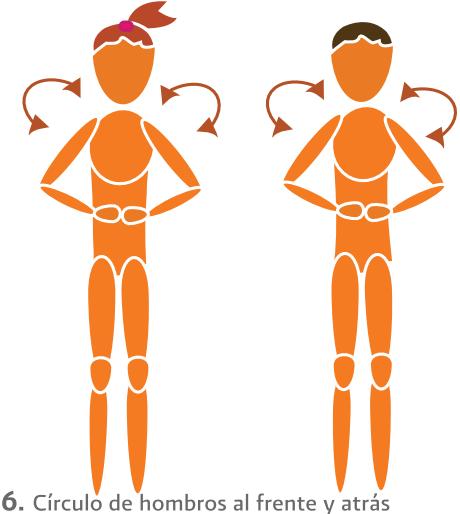
16 TIEMPOS EN CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS



4. Elevación y descenso de hombros



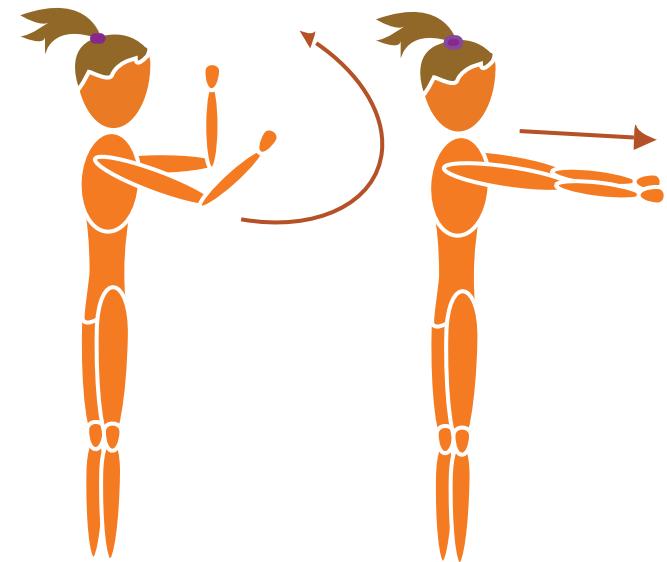
5. Hombros al frente y atrás



6. Círculo de hombros al frente y atrás

### MÚSCULOS DE BRAZOS

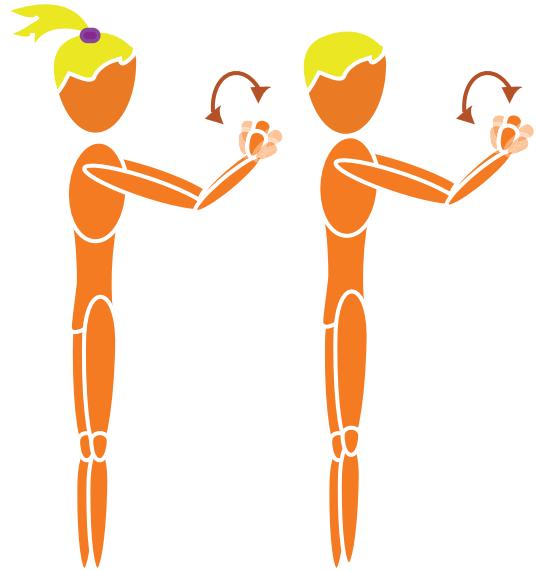
16 TIEMPOS EN CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS



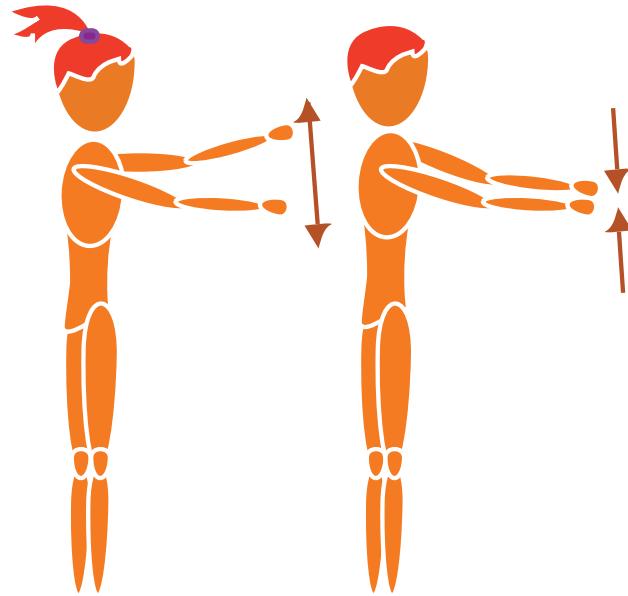
7. Flexión y extensión del codo

## MÚSCULOS DE LAS MUÑECAS DE LAS MANOS

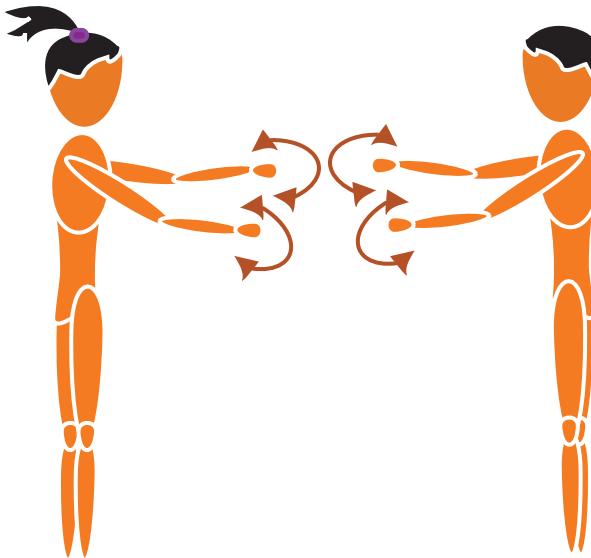
16 TIEMPOS EN CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS



8. Flexión y extensión de manos



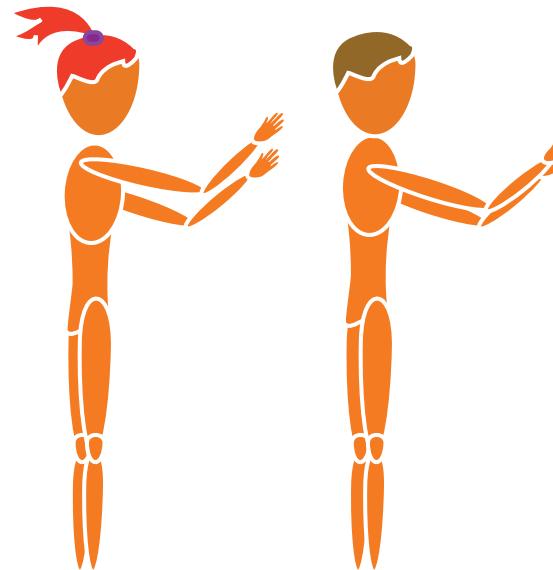
9. Abrir y cerrar las manos



10. Círculo de las muñecas hacia el lado derecho e izquierdo

**MÚSCULOS DE LOS DEDOS**

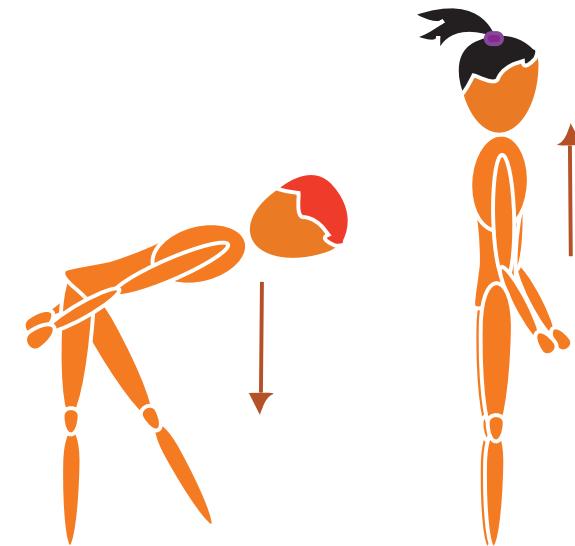
**16 TIEMPOS EN CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS**



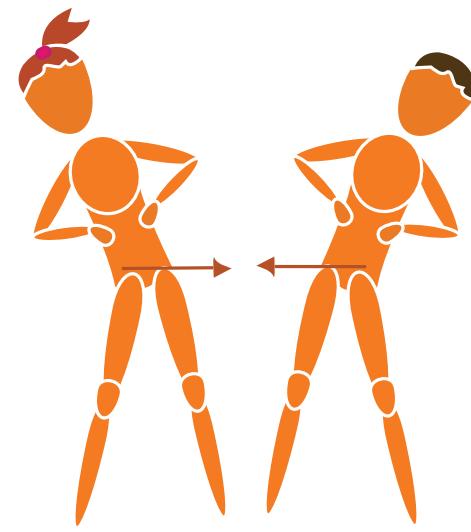
**11.** Flexión y extensión de dedos

**MÚSCULOS DE LA CADERA**

**16 TIEMPOS EN CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS**



**12.** Flexión y extensión del tronco, (al frente y atrás)



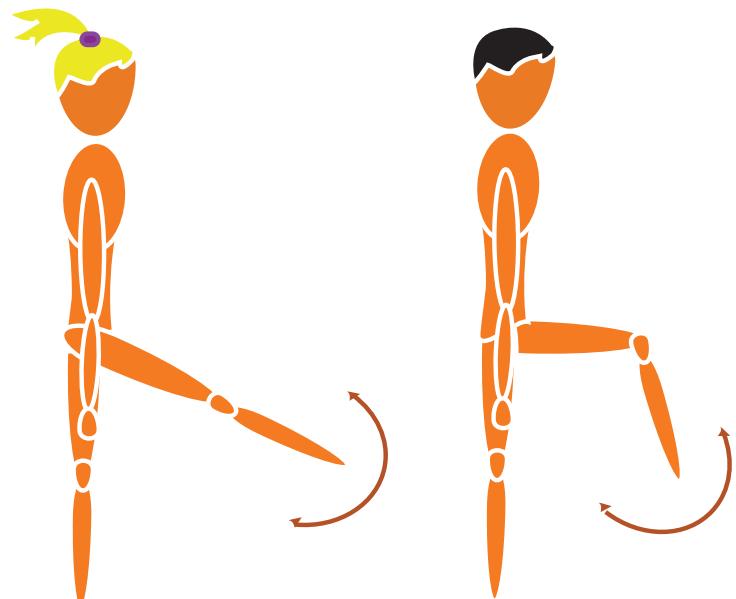
13. Flexión lateral del tronco izquierdo y derecho



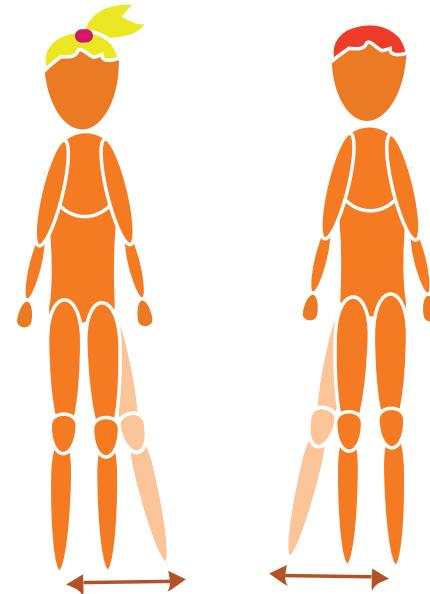
14. Torsión del tronco al lado derecho e izquierdo

## MÚSCULOS DE LA PIerna

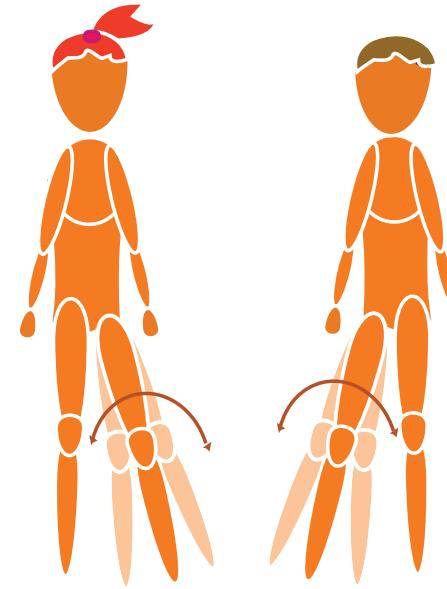
16 TIEMPOS EN CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS



18. Flexión y extensión de la rodilla



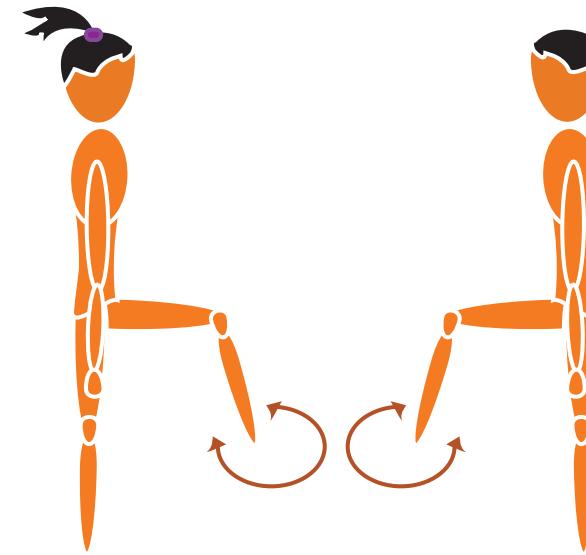
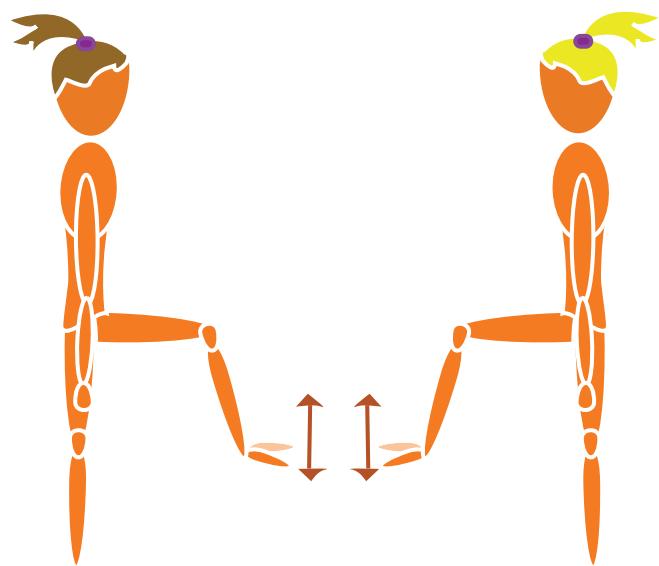
16. Abrir y cerrar la pierna derecha e izquierda



17. Rotación de la pierna derecha y de la pierna izquierda, hacia el lado derecho e izquierdo

## MÚSCULOS DEL TOBILLO

16 TIEMPOS EN CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS



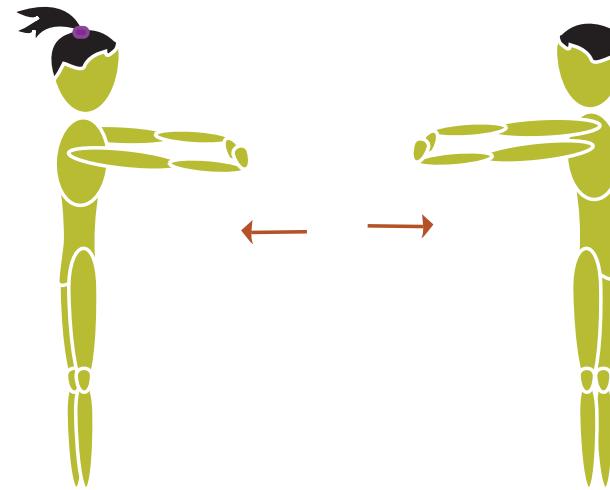
## PARTE MEDULAR

Todos estos ejercicios pueden ser acompañados de alguna canción como: **EL JUEGO DEL CALENTAMIENTO**; Este es el juego del calentamiento, hay que atender la orden del sargento, jinetes a la carga, una mano. Este es el juego del calentamiento, hay que atender la orden del sargento, jinetes a la carga, una mano, la otra:

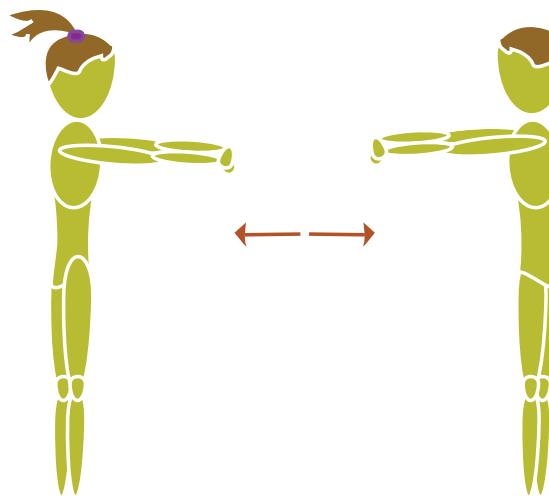
- 1.** Que el alumno cante la canción diciendo todas las partes del cuerpo.

Después de activar a todas las partes del cuerpo. Se deben realizar ejercicios de **FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTO**.

Los ejercicios de flexibilidad y estiramiento deberán de realizarse durante la rutina del calentamiento y al final de la misma, deberá de mantenerse la posición por lo menos 10 segundos y hasta 30 segundos.

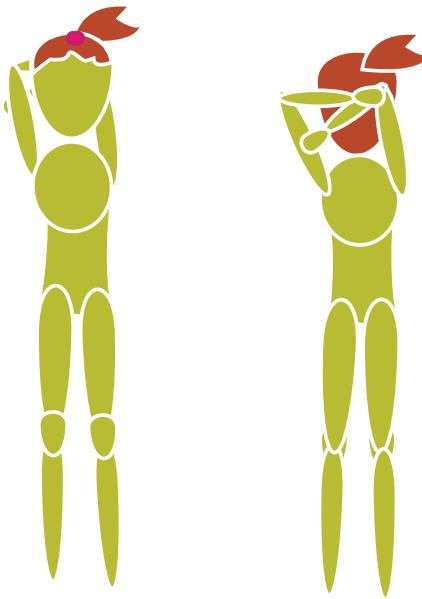


- 22.** Estiramiento de la mano en extensión. Se coloca el brazo extendido con la palma de la mano hacia abajo, con el auxilio de la mano contraria se jala hacia atrás la mano de la parte de la palma de ésta, se alterna con la otra mano.



- 23.** Estiramiento de la mano en flexión. Se coloca el brazo extendido con la palma de la mano hacia abajo, con el auxilio de la mano contraria se flexiona la mano de la parte del dorso de la mano y se jala hacia atrás, se alterna con la otra mano

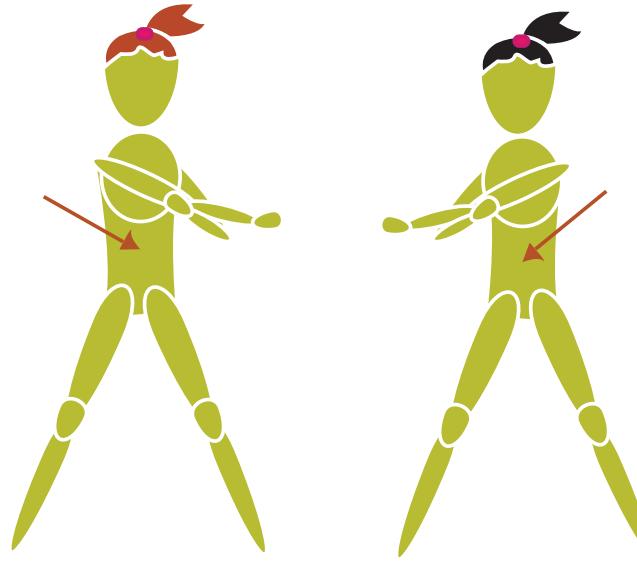
## Rutina en el salón de clase



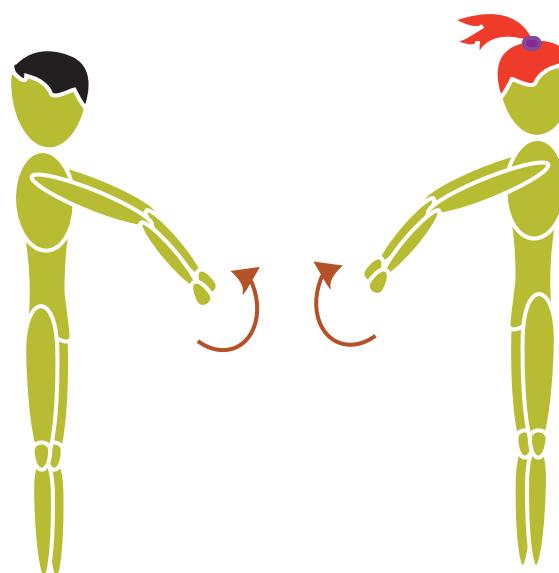
24. Estiramiento de músculos tríceps. Se coloca el brazo izquierdo flexionanado al frente a  $180^{\circ}$ , flexionando el codo, con el auxilio de la mano contraria por arriba de la cabeza se empuja el codo hacia atrás, se alterna al lado contrario



25. Estiramiento de la columna vertebral en extensión. De la posición de firmes se entrelazan los dedos de las manos y se colocan con las palmas de las manos hacia arriba por encima de la cabeza (flexión de los brazos atrás) y se hace una pequeña flexión del tronco hacia atrás

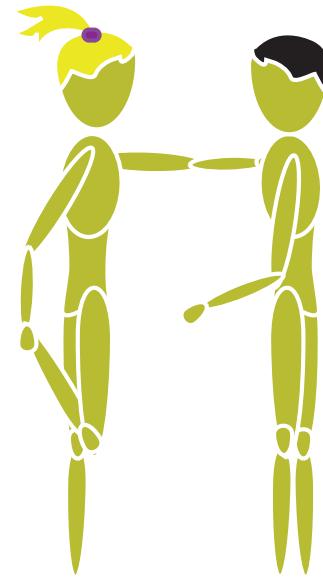


26. Brazo derecho extendido al lado izquierdo, mano izquierda empuja el codo derecho hacia el cuerpo

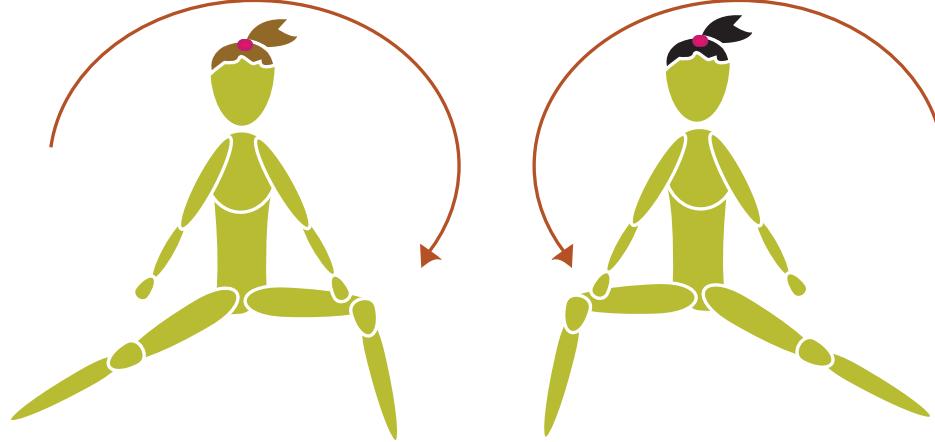


27. Estiramiento de los músculos del pecho. De la posición de firmes se colocan las manos atrás con los brazos estirados (extensión de los brazos), con el auxilio de un compañero se juntan las manos y se hacen un poco hacia arriba

## Rutina en el salón de clase



28. Estiramiento del músculo cuadríceps. (Se puede hacer sólo y/o con auxilio de un compañero). De la posición de firmes, se flexiona la rodilla con el pie hacia atrás, con el auxilio de un compañero o con la mano contraria se levanta el pie hacia el glúteo

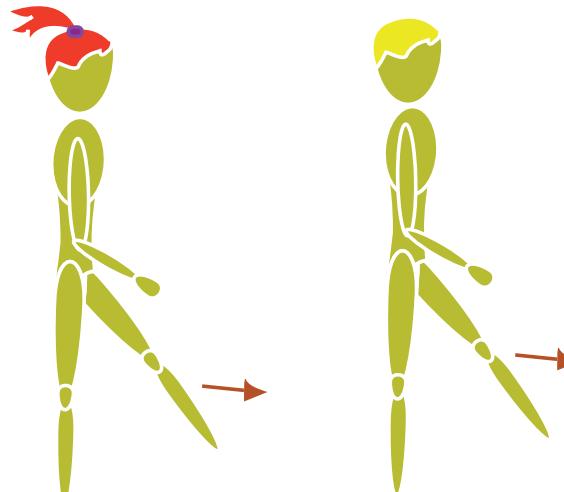


30. Estiramiento del músculo abductor de la pierna. (tibial anterior), se hace desplante de la pierna derecha al mismo lado, se flexiona la pierna izquierda, bajando lo más que se pueda el tronco



29. Estiramiento de los músculos posteriores de la pierna (bíceps crural, simimembranoso, semitendinoso). Se hace desplante de la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene estirada

En esta parte se puede apoyar con música. Canción **SPEEDY GONZÁLEZ**



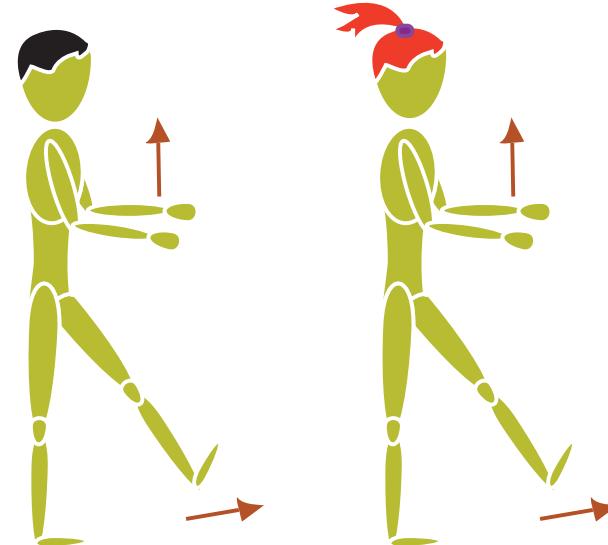
31. 16 tiempos se coloca el talón al frente, alternando derecho e izquierdo en su lugar se eleva los hombros

## Rutina en el salón de clase

## Rutina en el salón de clase



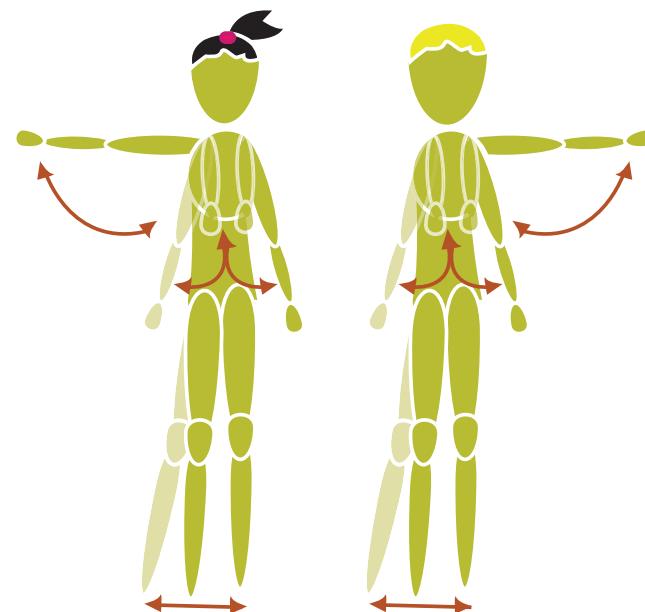
32. 16 tiempos se coloca talón izquierdo al frente y se eleva, con brazo derecho, alternando



33. 16 tiempos se coloca talón al frente, alternando derecho e izquierdo en su lugar se eleva los dos brazos



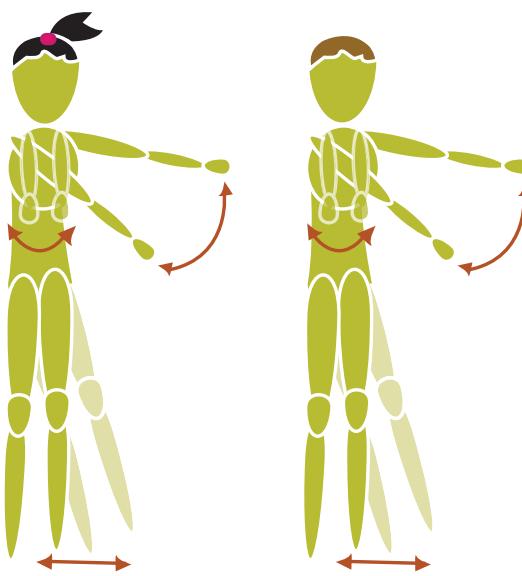
34. Marcar 4 aplausos, repetir 8 veces



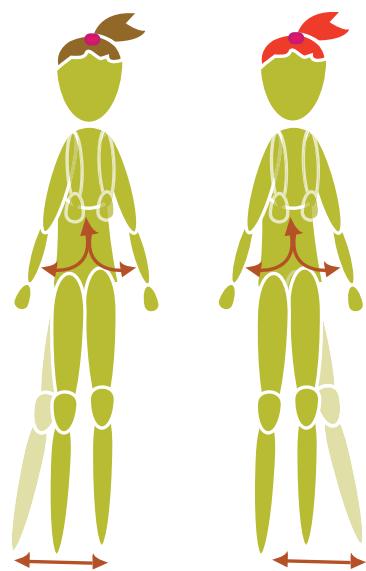
35. 16 tiempos se colocan los brazos al frente, al mismo tiempo se hace desplante lateral del pie derecho, seguido se eleva brazo derecho en movimiento lateral a posición de firmes. Se repite el ejercicio hacia el lado izquierdo

## Rutina en el salón de clase

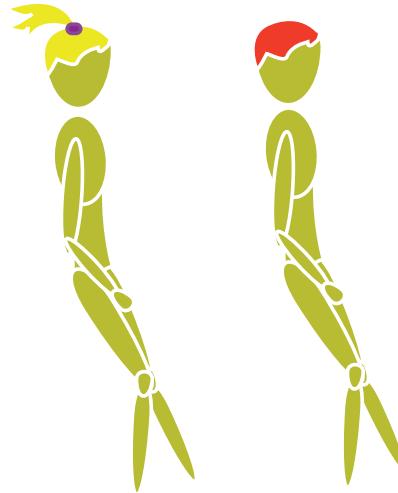
## Rutina en el salón de clase



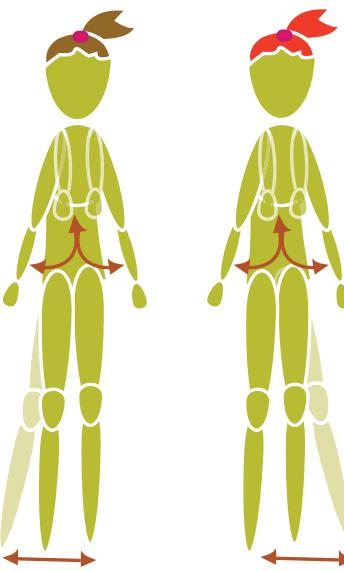
36. 16 tiempos se colocan brazos al frente flexionando, al mismo tiempo se hace desplante lateral del pie derecho, se raliza torsión del tronco y brazos hacia el lado derecho, se regresa a posición de firmes, se repite el ejercicio hacia el lado izquierdo



37. 16 tiempos desplante lateral del pie derecho, seguido del pie izquierdo quedando en posición del firmes, se repite el desplante lateral del pie derecho y seguido pie izquierdo, se regresa con desplante lateral iniciando con pie izquierdo seguido derecho y se repite el mismo movimiento quedando en posición de firmes, el movimiento de los brazos será elevando estos a la altura de los hombros



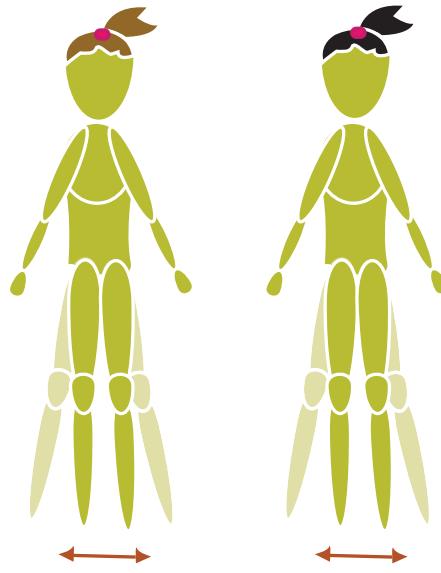
38. Bailar libremente



39. Se repite el ejercicio 37 comenzando con el pie izquierdo

## Rutina en el salón de clase

## Rutina en el salón de clase

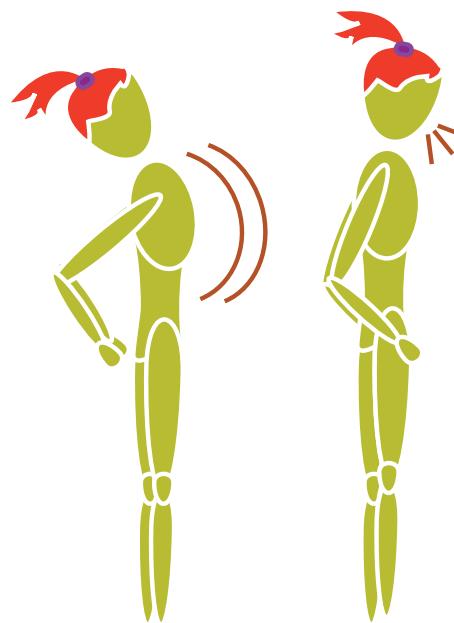


40. 32 tiempos desplante del pie derecho al frente, seguido del desplante del pie izquierdo al frente quedando con abertura de ambos pies a la altura de los hombros, se regresa pie derecho atrás seguido del pie izquierdo, quedando en posición de firmes



41. Marcamos 4 aplausos y terminamos

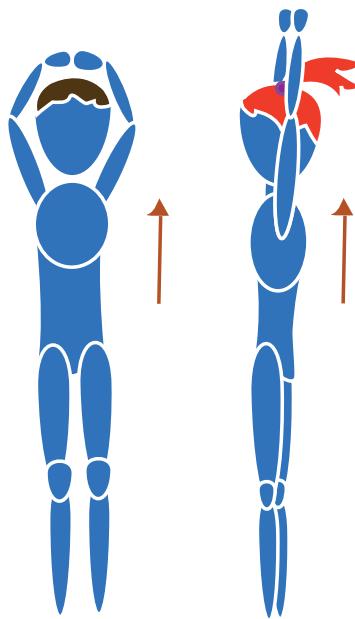
Durante esta parte se debe de realizar la actividad ligera para que el organismo vuelva a su estado de inicio para lo cual nos valdremos de respiraciones profundas, y de ejercicios de flexibilidad y estiramiento. Se puede utilizar música, debe ser lenta.



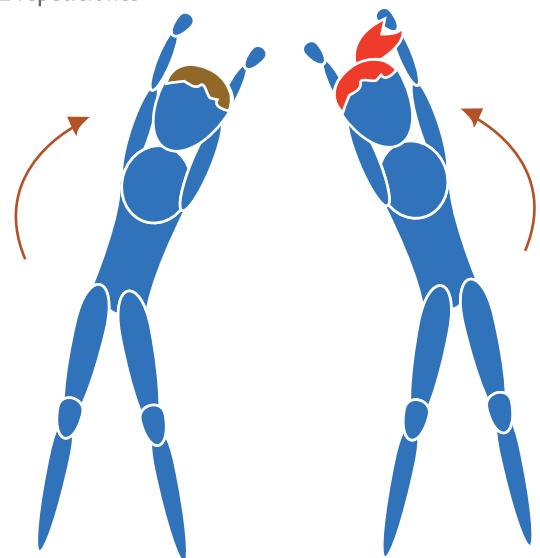
42. Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos 3 repeticiones

## Rutina en el salón de clase

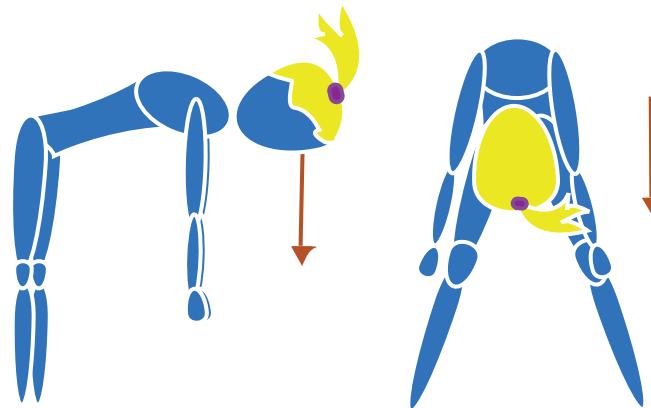
## PARTE FINAL



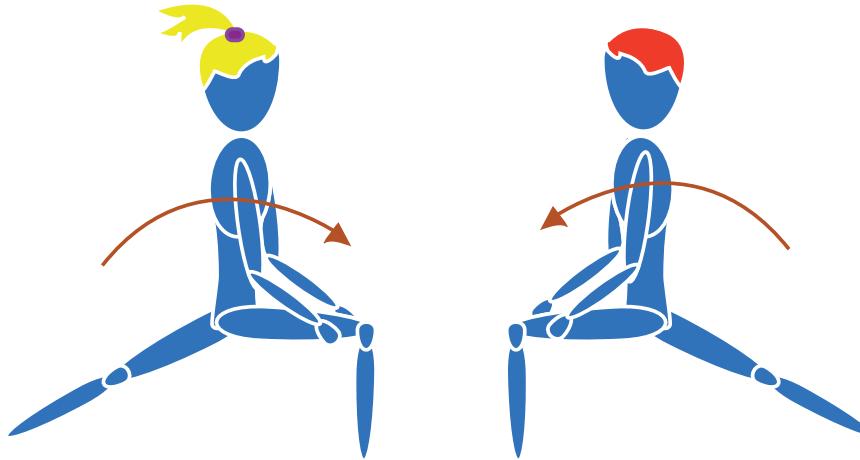
**43.** Estiramiento de la columna vertebral en extensión. De la posición de firmes se entrelazan los dedos de las manos y se colocan con las palmas hacia arriba por encima de la cabeza, se estiran éstas y se mantiene esta posición 10 segundos 2 repeticiones



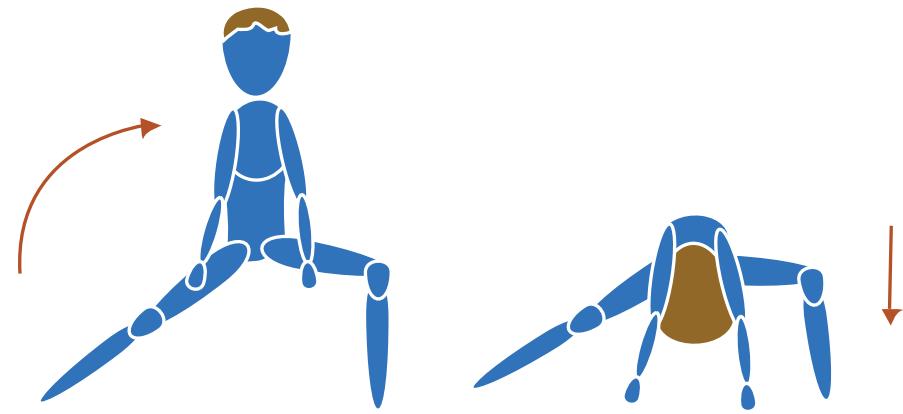
**44.** Se flexiona el tronco lateralmente con los brazos arriba, se alterna lado derecho e izquierdo, mantener 10 segundos y cambio, 2 repeticiones



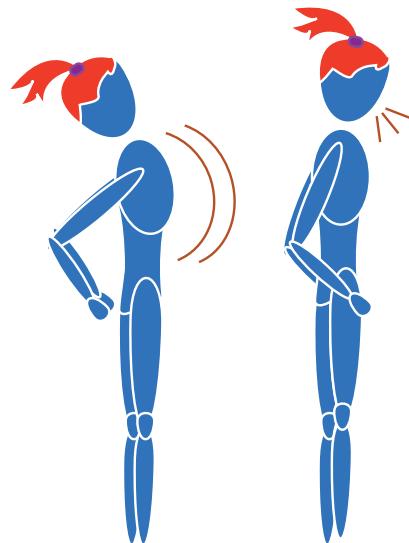
**45.** Separación de piernas a la altura de los hombros se flexiona el tronco tratando de tocar la punta de los pies, mantener 10 segundos, 2 repeticiones



**46.** Desplante de la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada, mantener 10 segundos alternar a cada lado 2 repeticiones.



47. Desplante lateral de la pierna derecha con la rodilla flexionada, la pierna izquierda se mantiene estirada, tratar de tocar el piso con las manos mantener 10 segundos alternar al lado contrario, 2 repeticiones



48. Respiración: Inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones

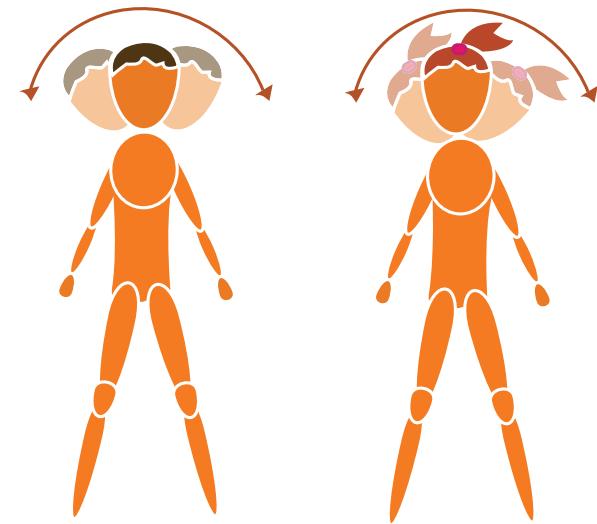
## RECOMENDACIONES

Cada vez que se hace actividad física de moderada a intensa es recomendable hacer respiraciones profundas.

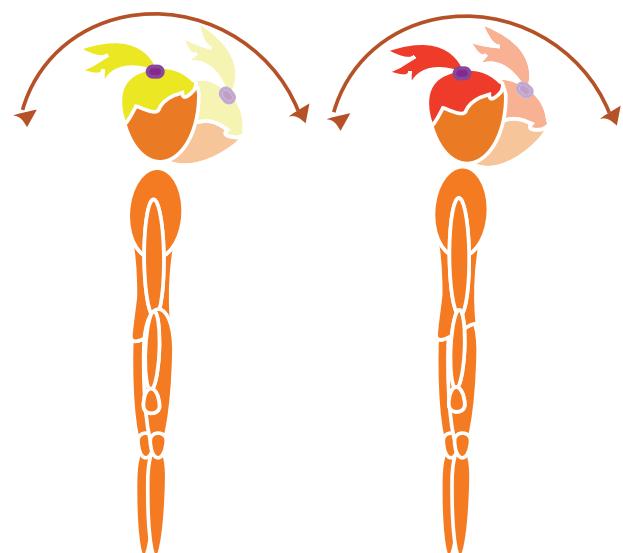
Se debe respetar lo que los niños puedan hacer.

No forzarlo a hacer una actividad fuera de su propia capacidad.

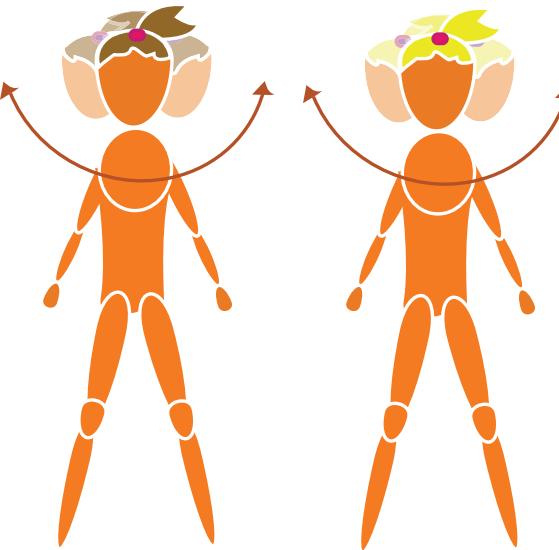
# Rutina en el patio



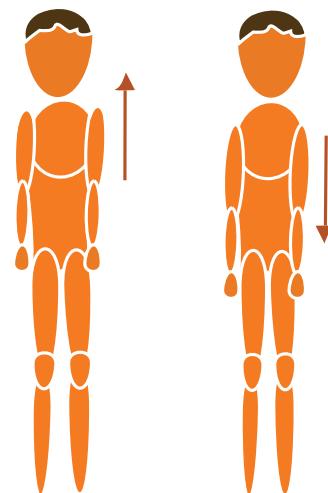
1. Flexión lateral del cuello, izquierdo y derecho



2. Flexión del cuello al frente y extensión de cuello atrás

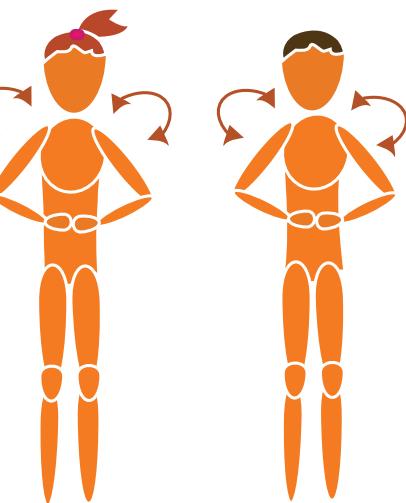


3. Torsión del cuello hacia el lado izquierdo y hacia el lado derecho

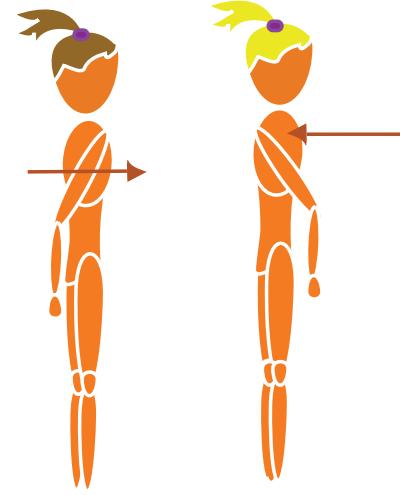


4. Elevación y descenso de hombros

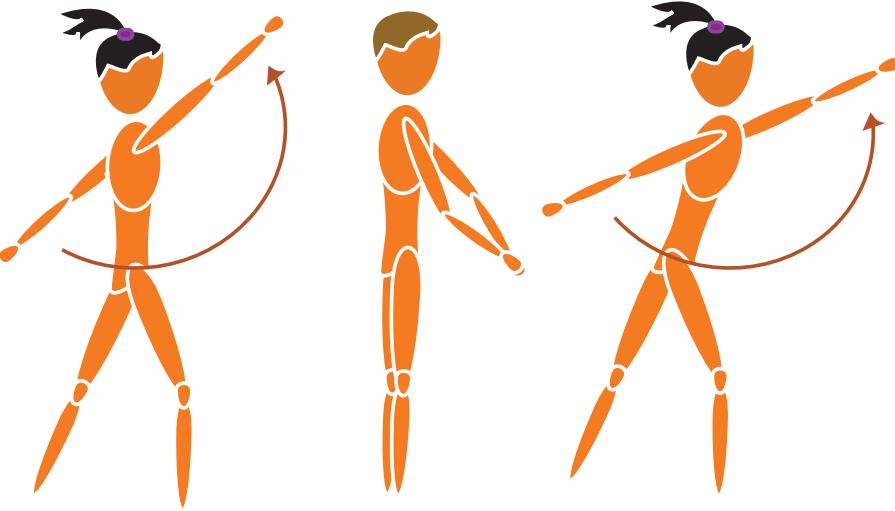
## Rutina en el patio



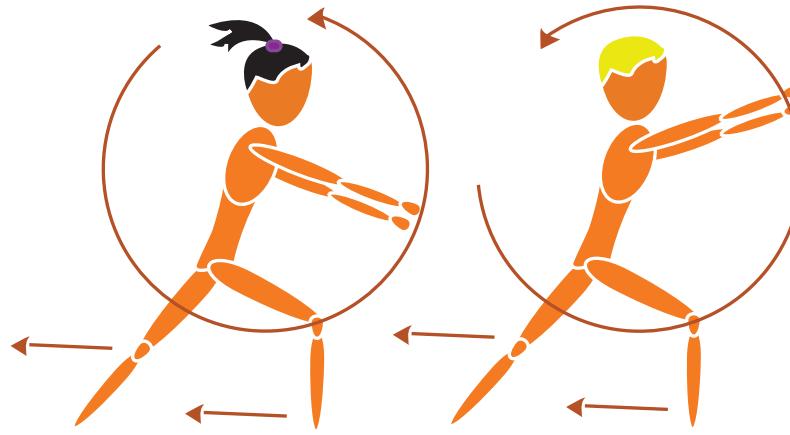
6. Círculo de hombros al frente y atrás



5. Hombros al frente y atrás



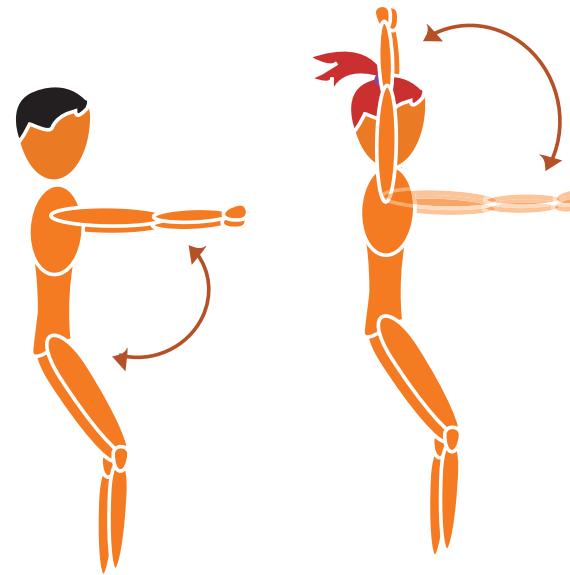
7. Desplante de pie adelante; balancear brazo alternando



8. Pie izquierdo atrás, tronco adelante, realizar círculos con brazos extendidos alternando

## Rutina en el patio

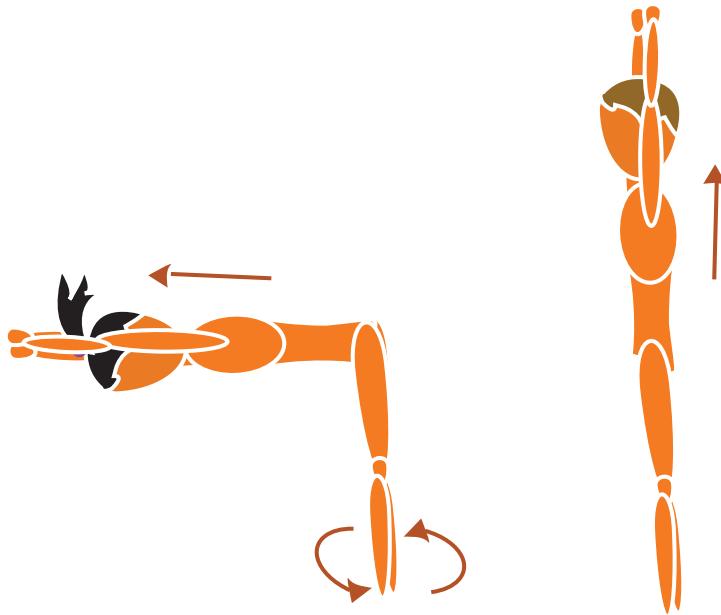
## Rutina en el patio



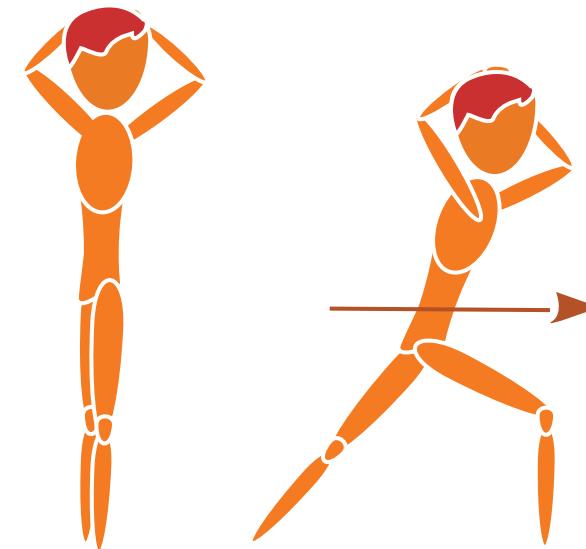
9. Piernas semiflexionadas, brazos al frente y abajo, al frente y arriba



10. Estiramiento lateral izquierda y derecha

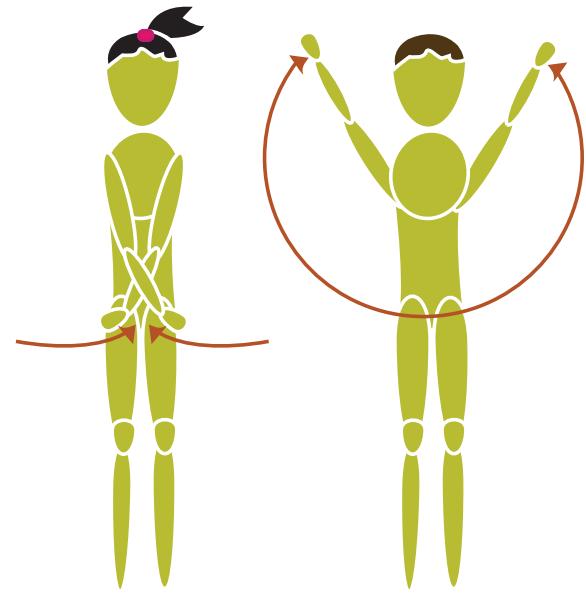


11. Pies cruzados, flexión del tronco al frente con brazos extendidos, regresando a posición inicial, alternando

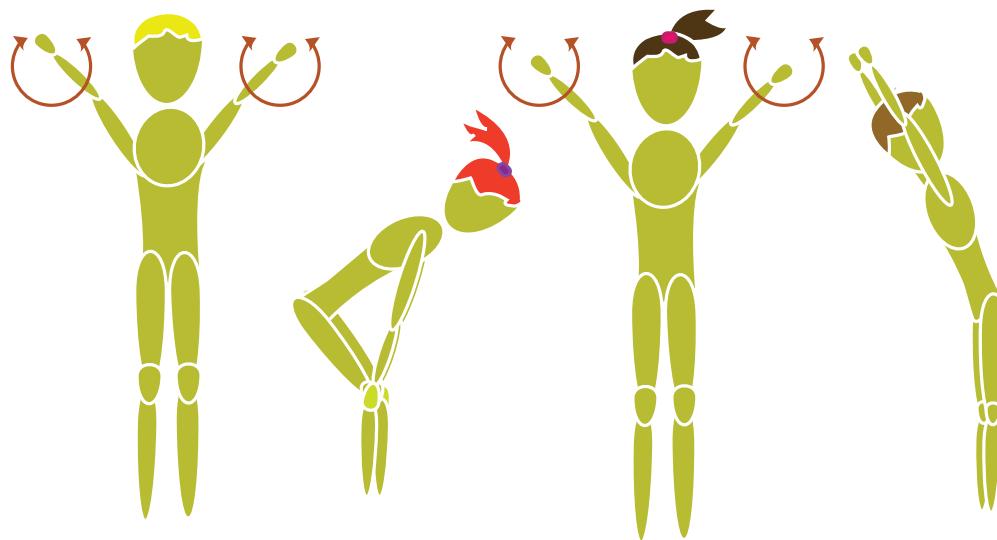


12. Desplante al frente alternando

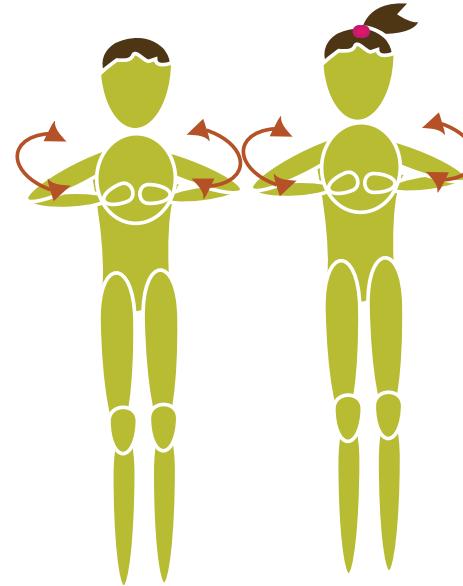
## Rutina en el patio



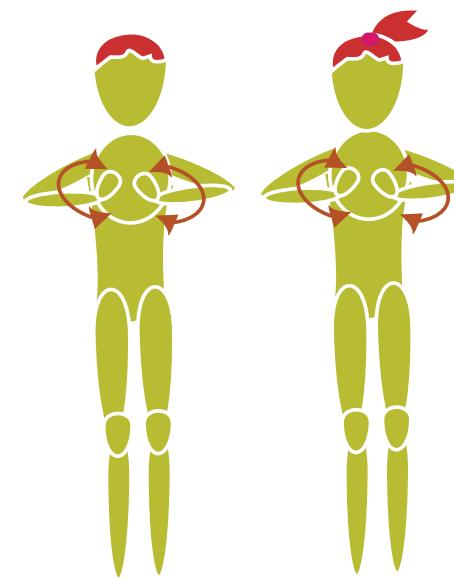
13. Movimiento de brazos al frente y arriba al mismo tiempo, subir y bajar sobre la punta de pies, alternando



14. Con brazos diagonales arriba realizar 3 círculos, al 4º tiempo tocarse las rodillas, regresar y hacer círculos atrás, al 4º tiempo extenderse hacia atrás

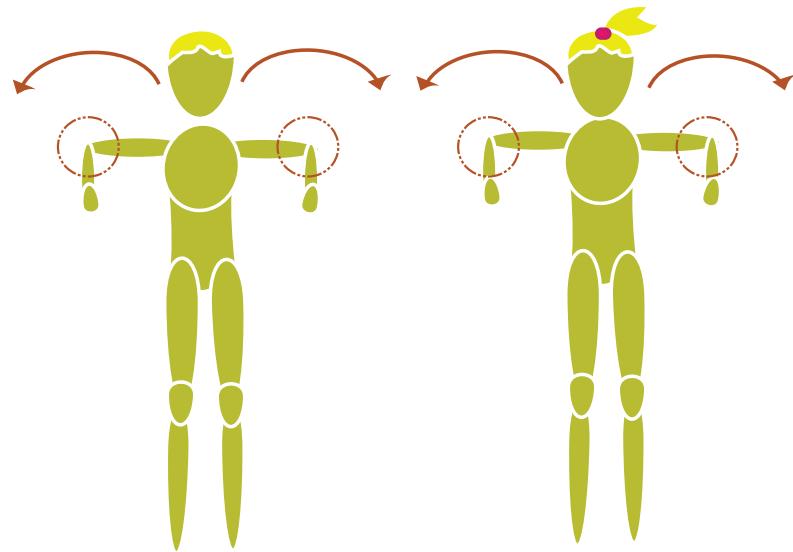


15. Rotación de hombros, al mismo tiempo, subir y bajar sobre puntas de pies, alternando



16. Con brazos flexionados realizar rotación de muñecas adentro y afuera, alternar con brazos laterales

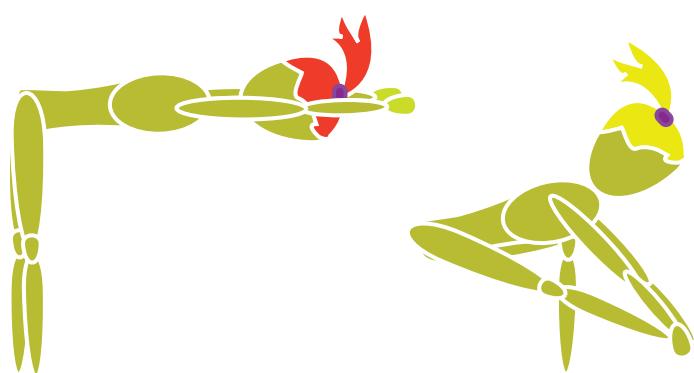
## Rutina en el patio



17. Movimiento circular con codos



19. Estiramiento lateral derecha e izquierda



18. Estiramiento y flexión de piernas derecha e izquierda, alternando



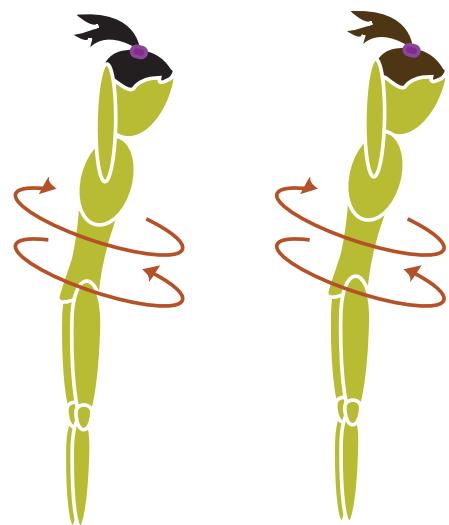
20. Círculos con los brazos arriba, laterales extendidos y con las manos en la cintura, repetir 4 veces cada uno

## Rutina en el patio

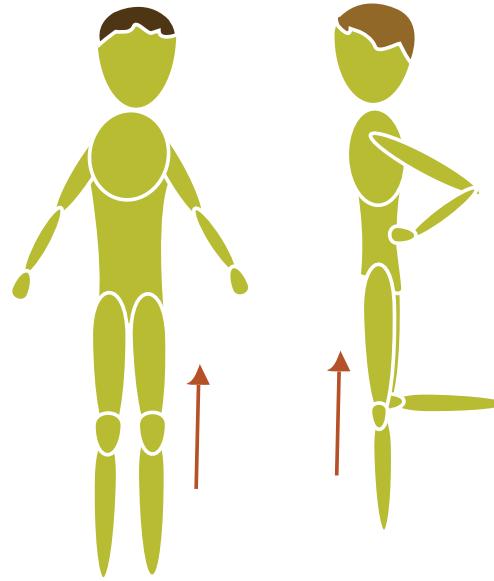
# Rutina en el patio



21. Rotación de cadera, piernas separadas



22. Rotación de cadera, piernas juntas

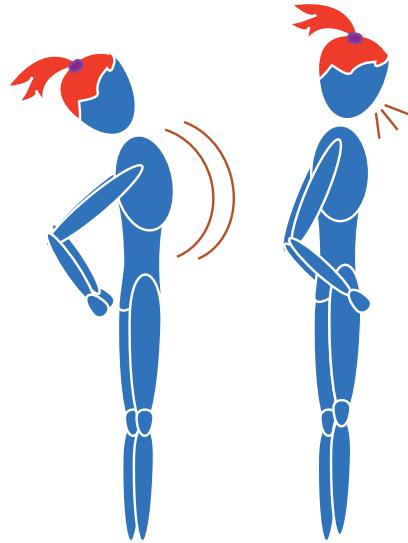


23. Saltitos con los pies juntos y con un solo pie, alternar derecho e izquierdo

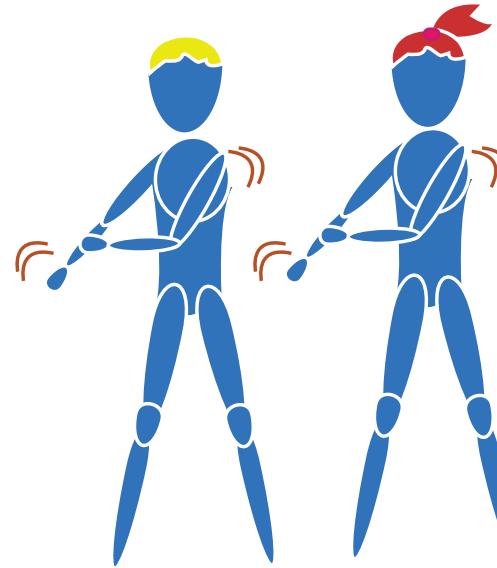


24. Saltitos con los pies cruzados, alternando

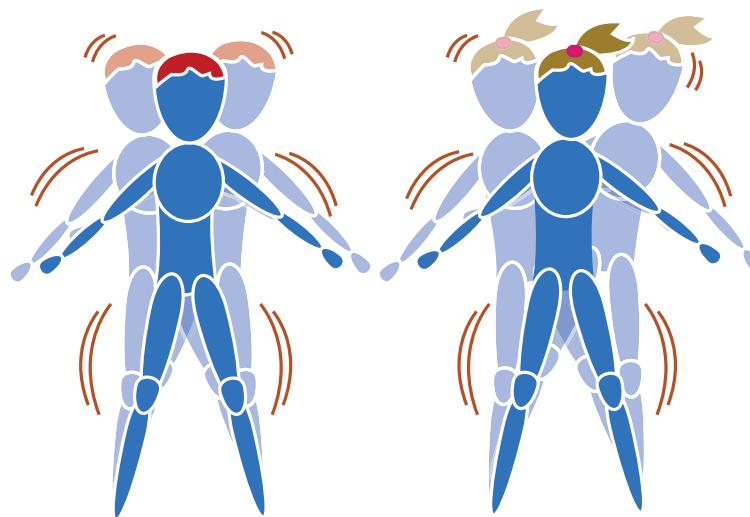
## Rutina en el patio



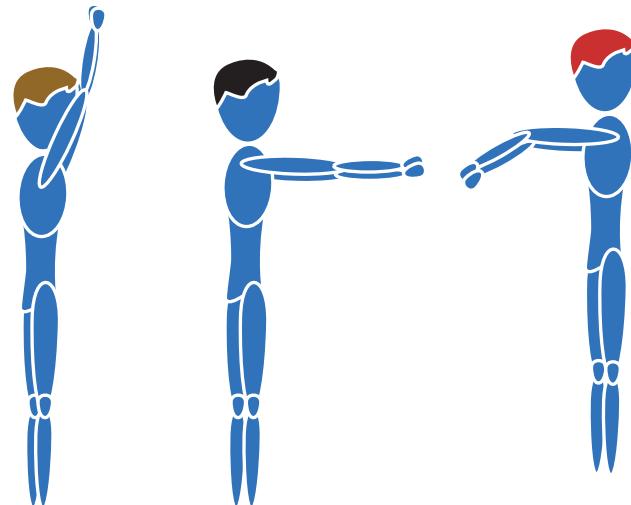
25. Respiración profunda: inhalar y exhalar



27. Dar un masaje a todo el cuerpo con las manos, en dirección al corazón



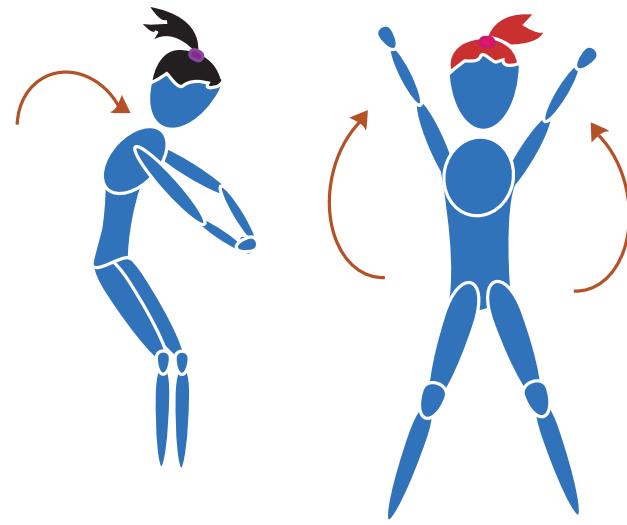
26. Mover todo el cuerpo



28. Brazos extendidos, manos entrelazadas, arriba, al frente y atrás, 4 repeticiones

## Rutina en el patio

# Rutina en el patio



29. Flexión del tronco al frente con piernas semiflexionadas,  
subir el tronco lentamente mientras se inhala



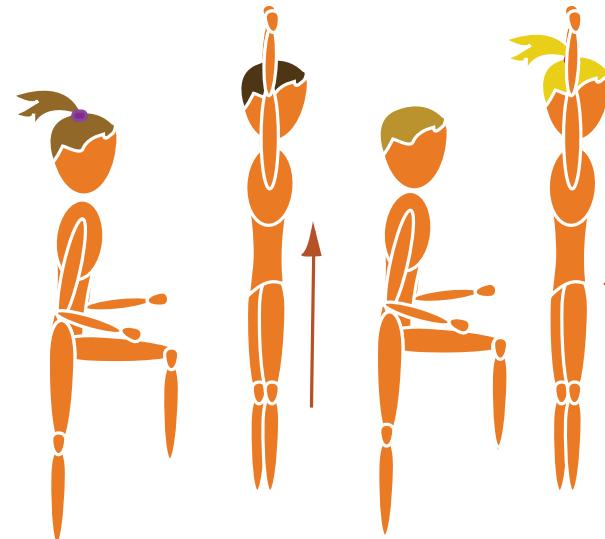
30. Soplar sobre las manos como si quitara una hoja



## 10. ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA LA ELABORACIÓN DE RUTINAS DE ACTIVACIÓN FÍSICA

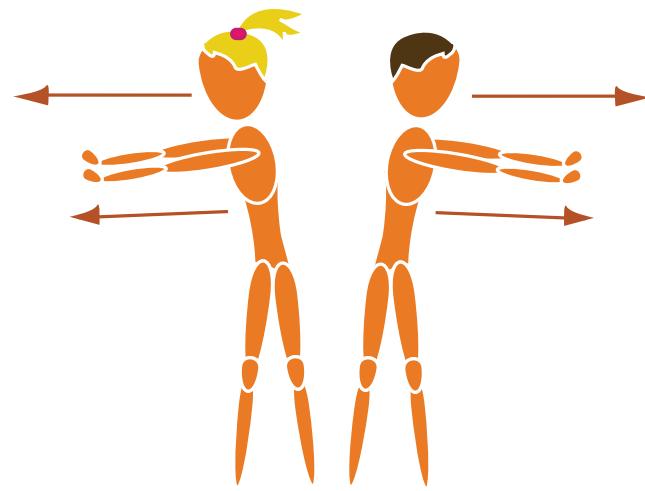
Este apartado pretende ofrecer una serie de alternativas que facilite el diseño, elaboración y aplicación de las rutinas.

### PARTE INICIAL, CALENTAMIENTO

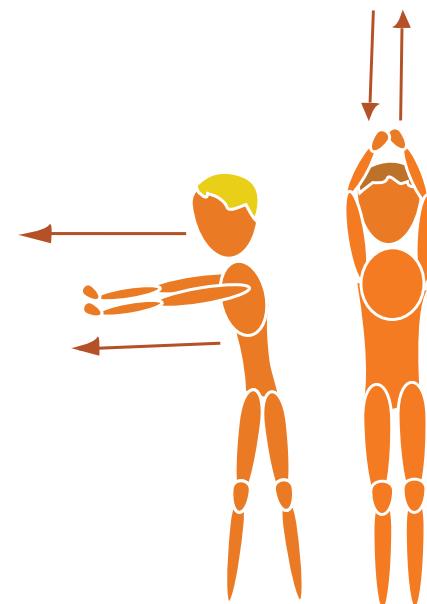


Marchar en su lugar y saltar

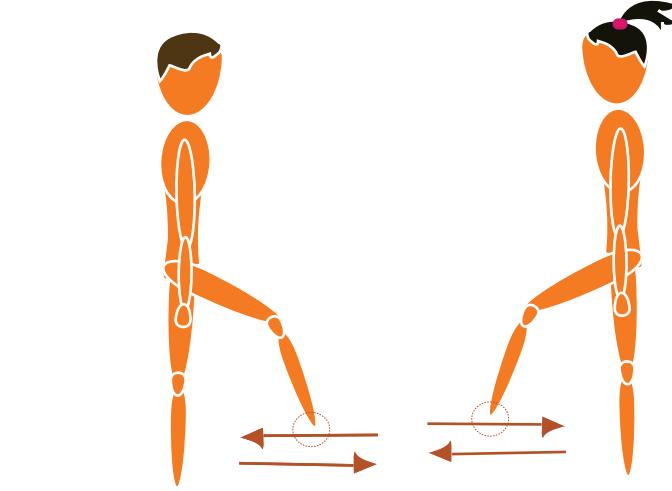
## Parte inicial



De frente, girar el torso hacia los lados, imaginando que se empuja un objeto



Seguir el movimiento de las manos con la vista



Mover el pie en círculos y alternar

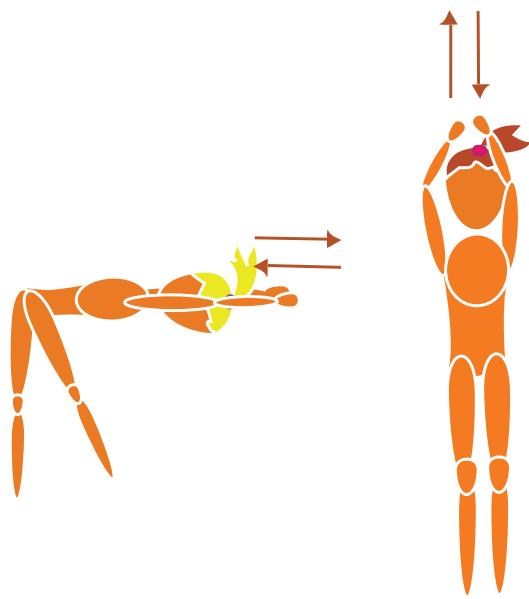


Poner las manos en las rodillas y desplazarse hacia delante - atrás

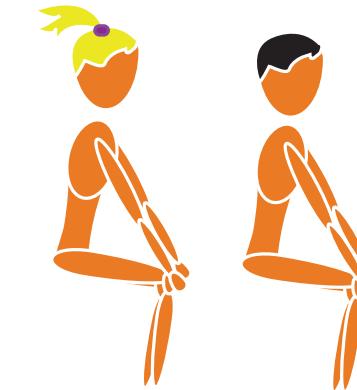
## Parte inicial



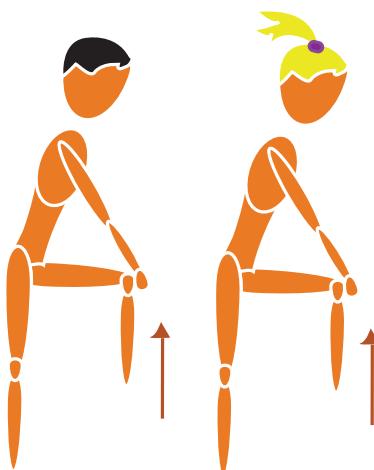
Levantar la rodilla izquierda y tocar la rodilla con el codo derecho, alternando



Estirar el torso imaginando jalar un objeto (como una cuerda)

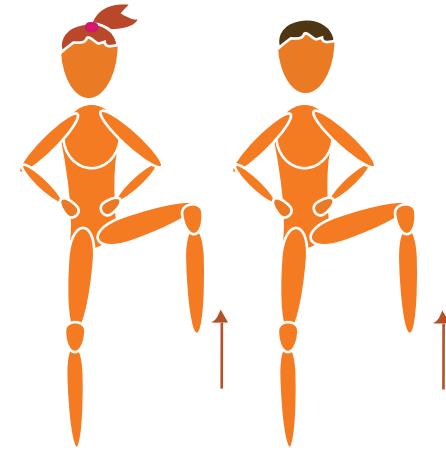


Flexionar las piernas, manos en las rodillas

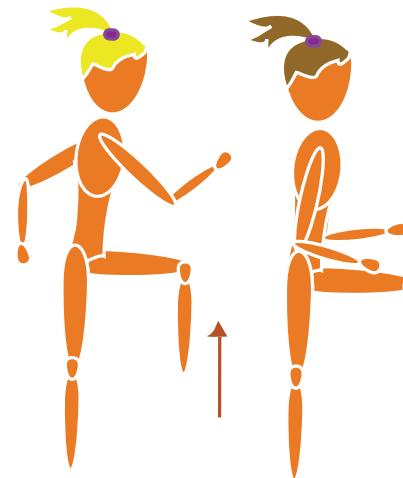


Tocarse las rodillas con las manos, alternar

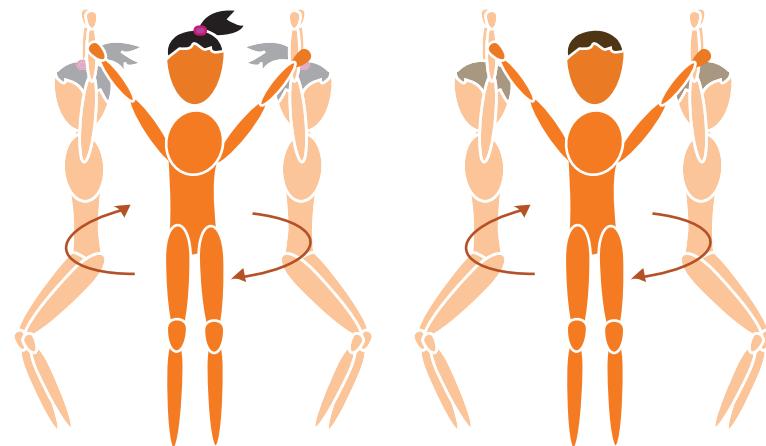
## Parte inicial



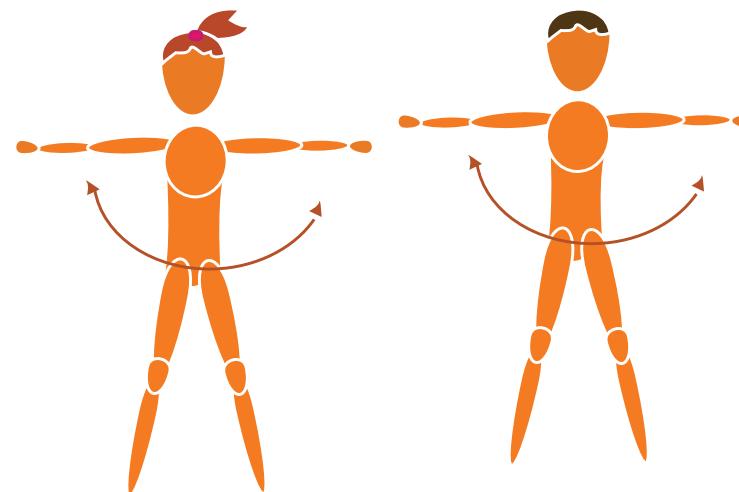
Flexionar la pierna lateral, alternar



Marchar



Saltar y girar izquierda - derecha



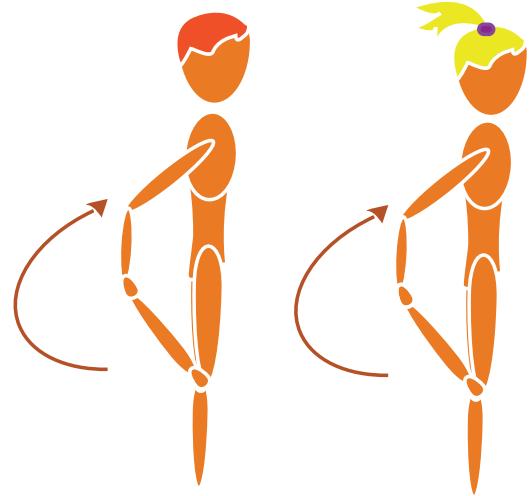
El tronco gira a un lado y al otro, con las piernas separadas

## Parte inicial

## Parte inicial

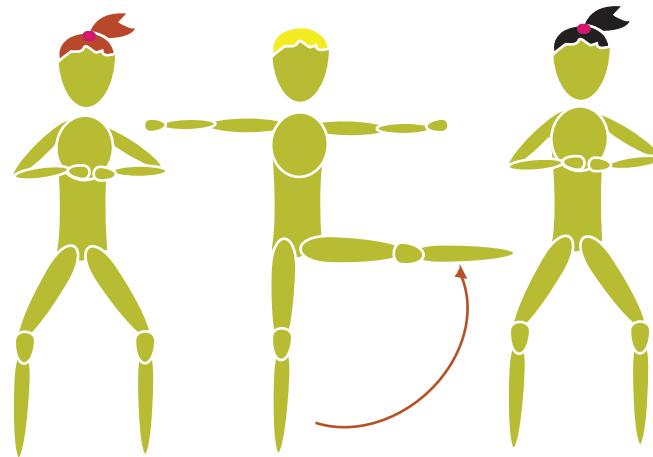


Combinar marcha con salto



Tocarse el talón, alternar

## PARTE MEDULAR, FASE CENTRAL



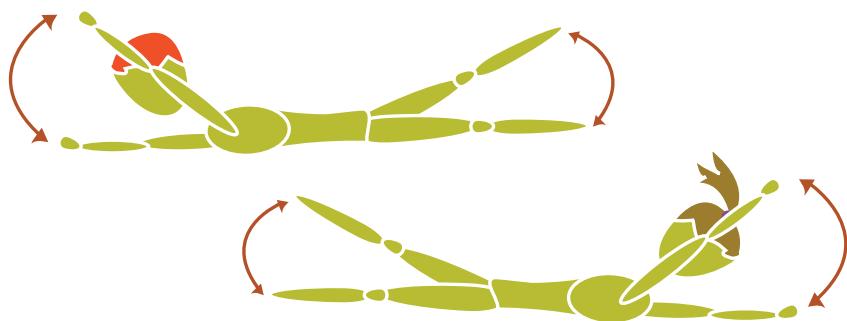
En su lugar elevar la pierna derecha a la altura de la cintura y brazos laterales, alternar



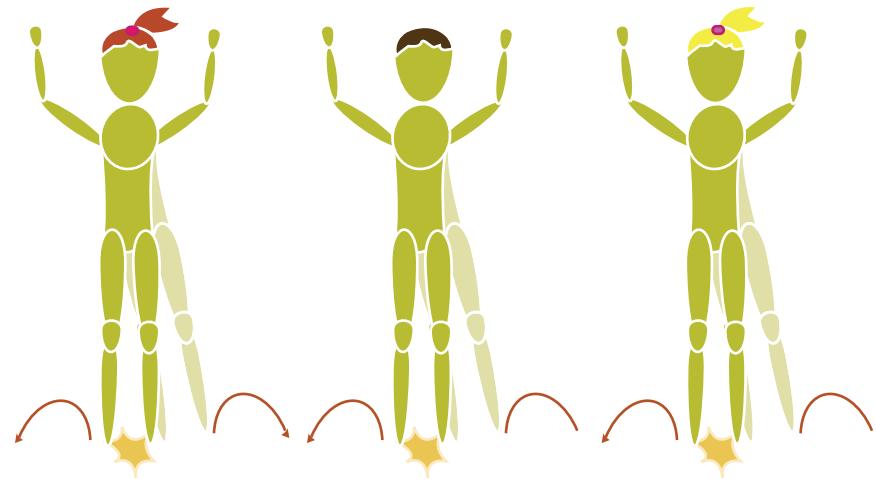
Saltando y apoyando el talón derecho al caer y alternando con el pie izquierdo

## Parte medular

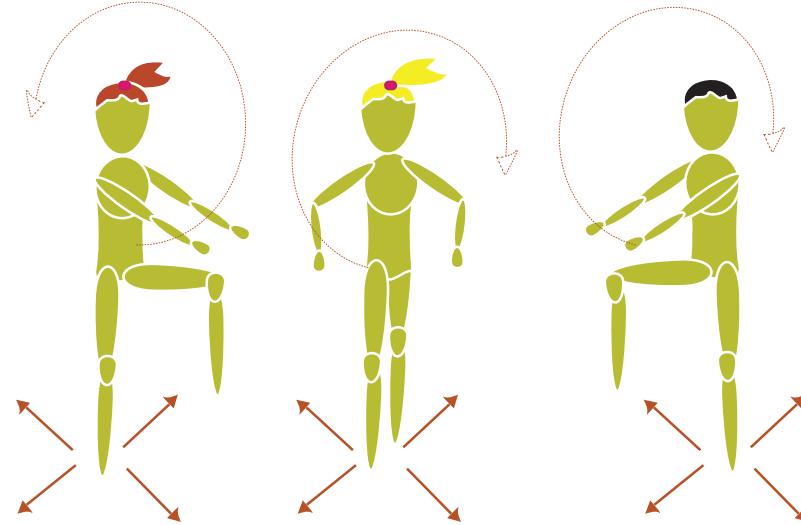
## Parte modular



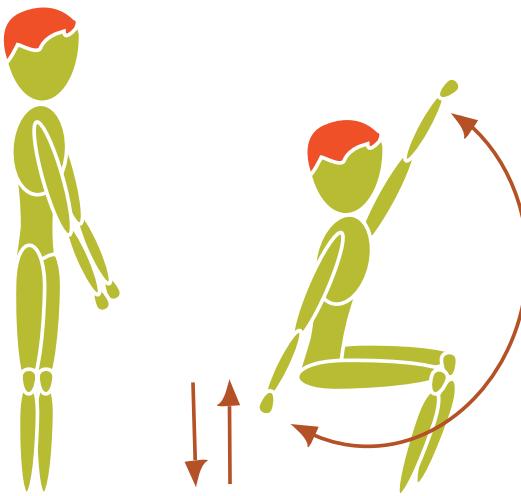
Subir y bajar brazos y piernas alternando



Salto lateral con pies juntos



Repetir con desplazamientos adelante, atrás, izquierda y derecha



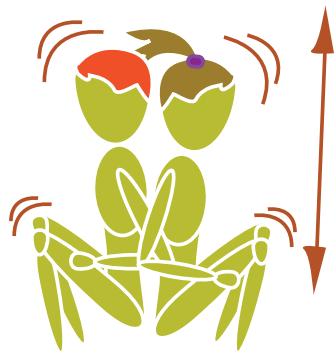
Flexión y extensión de piernas con balanceo alternando brazos

## Parte modular

## Parte modular



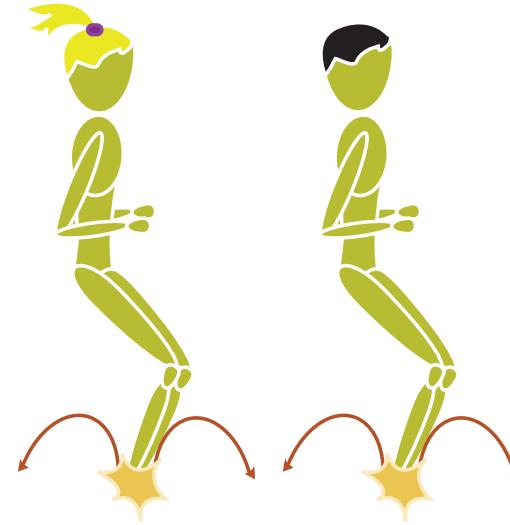
Desplante de pierna izquierda, brazos arriba, alternando



Con las espaldas unidas, codos entrelazados, subir y bajar

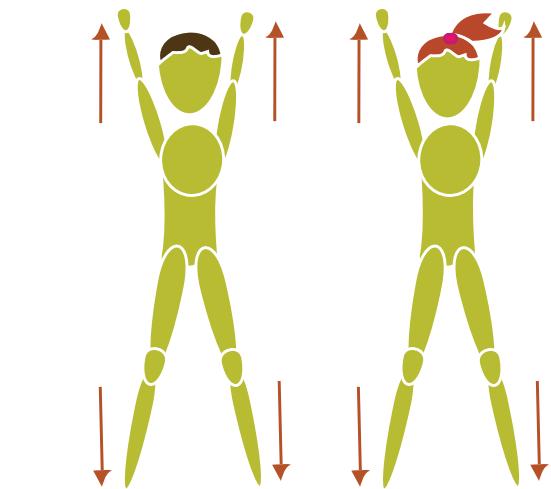


Soplar simulando tener una hoja de árbol

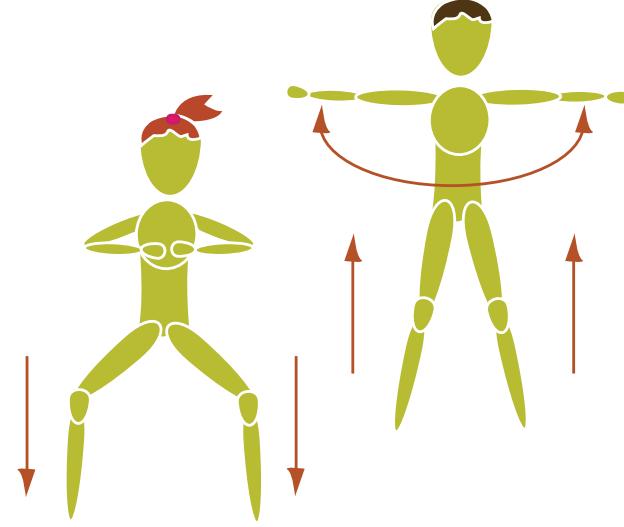


Saltar con los pies juntos adelante y atrás

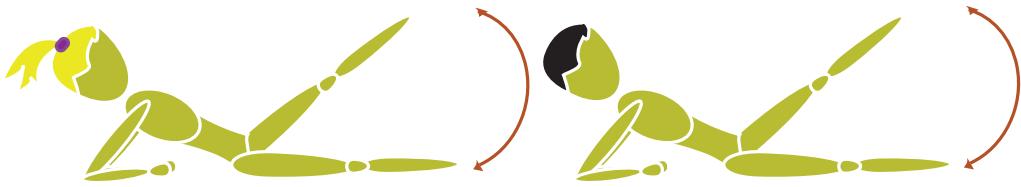
## Parte modular



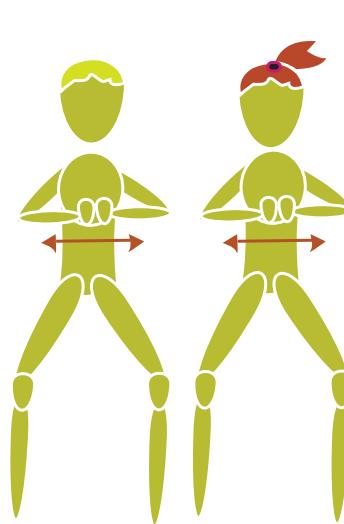
Extender brazos y piernas separados



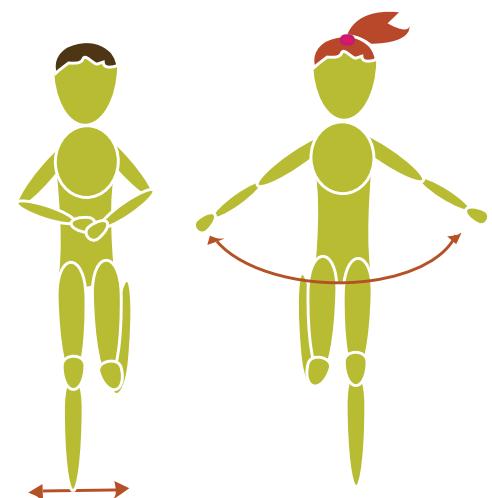
Con piernas separadas flexionar y extender piernas y brazos



Subir y bajar piernas, alternando



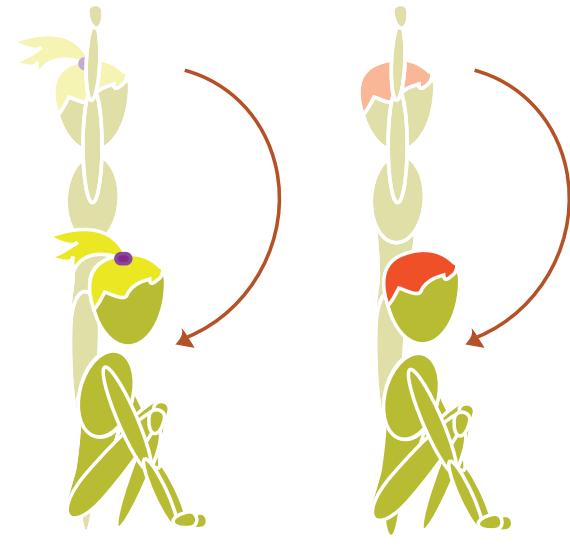
Con las palmas de las manos juntas, balancear los brazos de izquierda a derecha



Balanceo de brazos al frente cruzándolos, flexionar pierna hacia atrás, alternando

## Parte modular

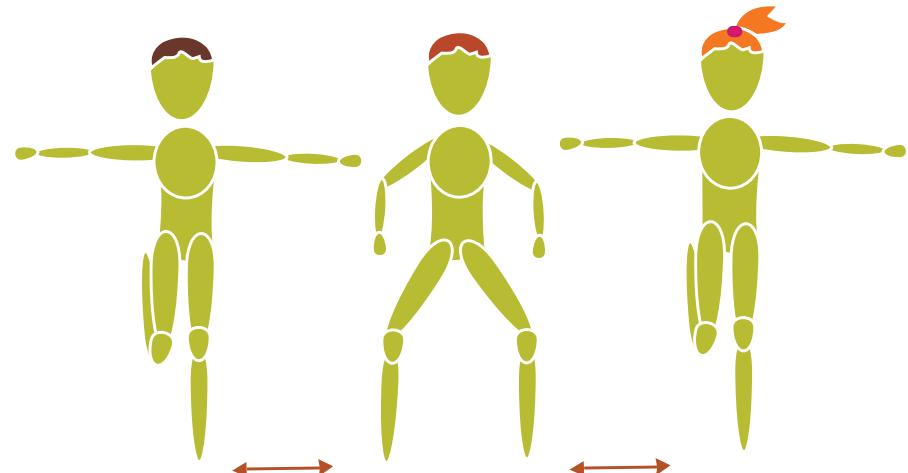
## Parte modular



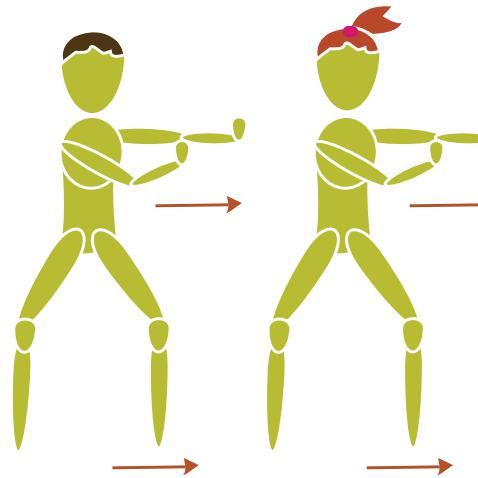
Flexión y extensión de piernas y brazos sobre puntas de pies



Marchar en su lugar



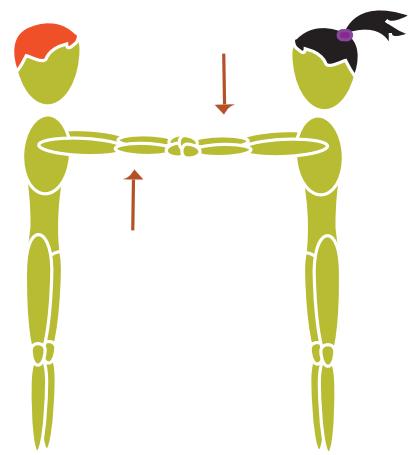
Flexionar la pierna derecha por atrás y alternar



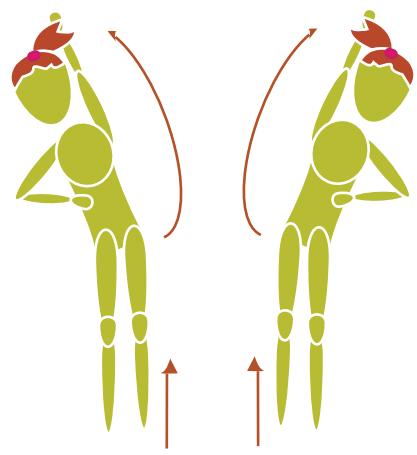
Simular que se empuja algo hacia los lados

## Parte modular

## Parte modular



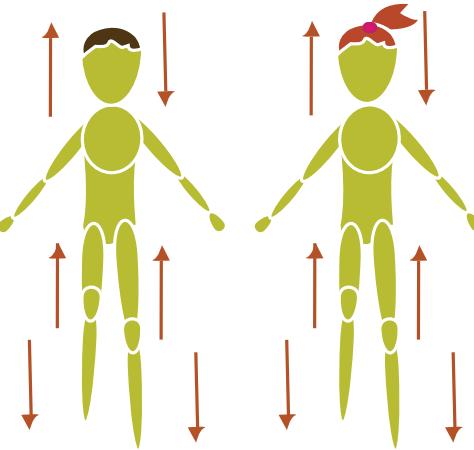
Con palmas de las manos, empujar uno hacia abajo y el otro hacia arriba



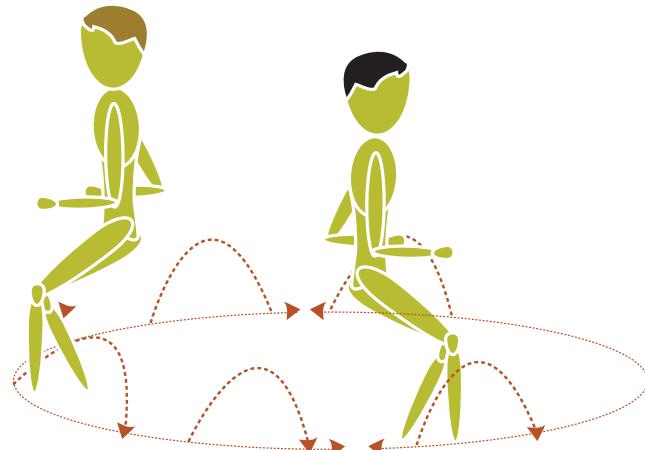
Sobre las puntas de los pies flexionar el tronco hacia la derecha y alternar



Desplante con pierna derecha atrás con brazos al frente, arriba y lateral, alternar



Subir y bajar los hombros, levantar los muslos

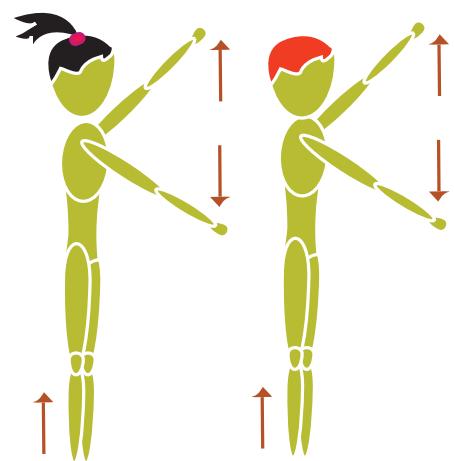


Dar vueltas saltando

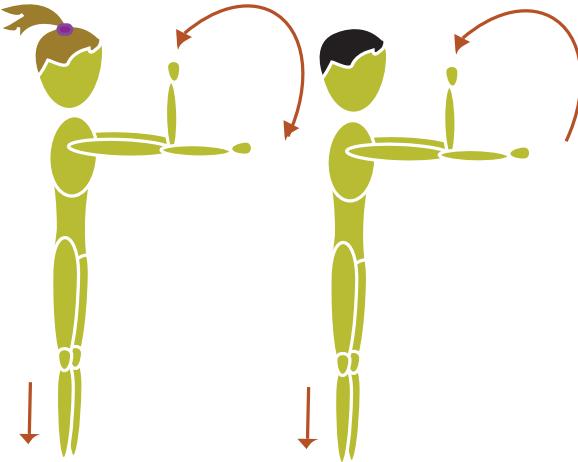
## Parte modular



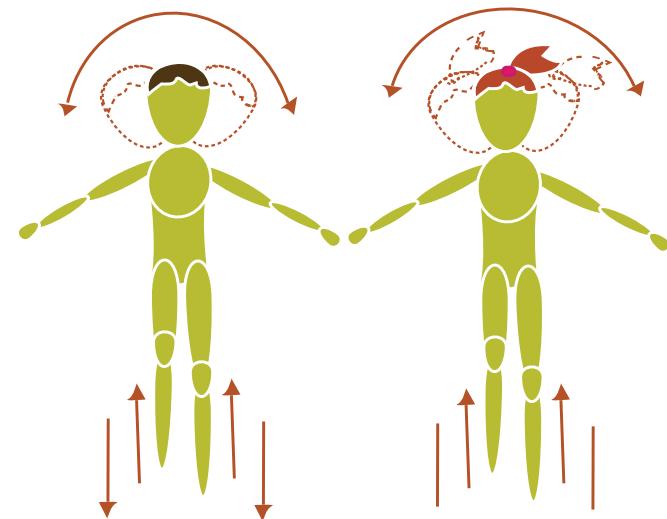
Saltar por parejas, con los talones, pies adelante, alternar derecha e izquierda



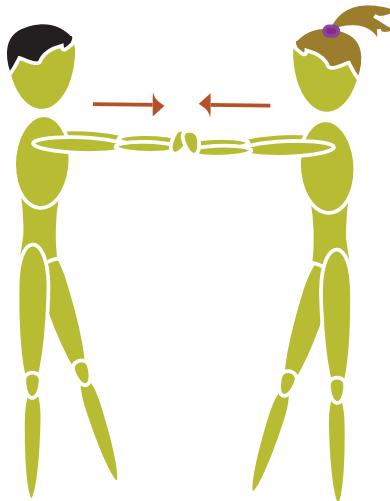
Subir y bajar los brazos, levantando talones



Flexionar y extender codos, levando talones



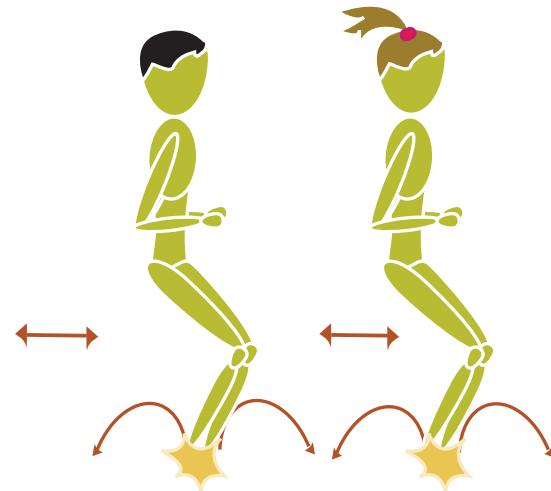
Marchar en su lugar con flexión lateral de cuello



Con palmas encontradas empujar al otro compañero

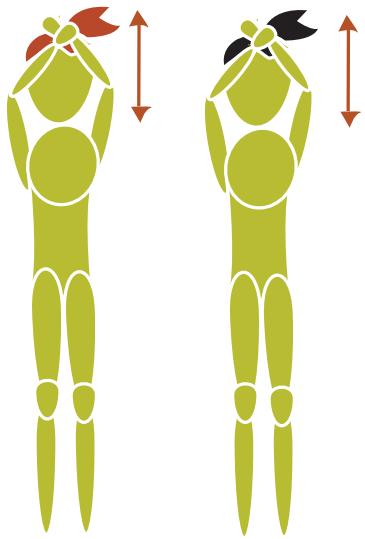
## Parte modular

## Parte modular

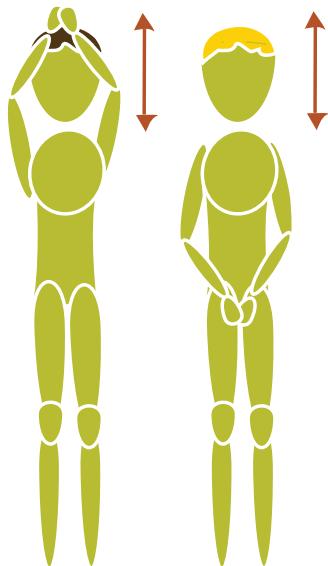


Simular que se jala algo, con el tronco semiflexionado al frente y las piernas separadas

## Parte modular



Simular que se jala una cuerda. Cuerpo extendido sobre las puntas de los pies



Con las palmas de las manos juntas, subir y bajar los brazos extendiendo las piernas y sobre las puntas de los pies



Flexiona el tronco al frente con piernas semiflexionadas, subir lentamente inhalando



Dar cuatro vueltas saltando, en parejas, codos entrelazados

## Parte modular



Desplante de pierna extendida lateral izquierda y derecha con los brazos arriba

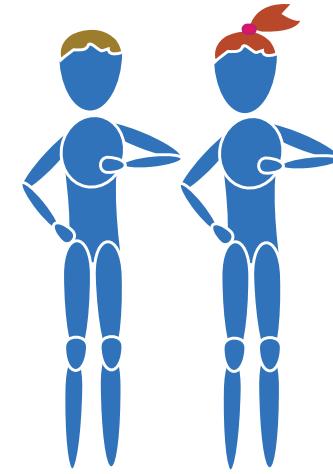


Desplante de pierna extendida lateral izquierda y derecha con los brazos arriba

Marchar en su lugar con flexión de cuello adelante  
y atrás

Marchar en su lugar con flexión de cuello adelante  
y atrás

## PARTE FINAL, RELAJACIÓN



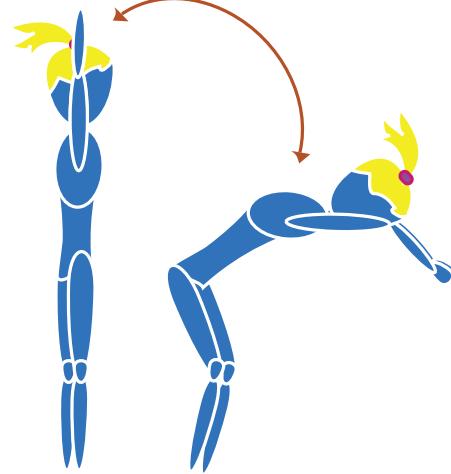
Tocarse el pecho y tratar de contar los latidos del corazón



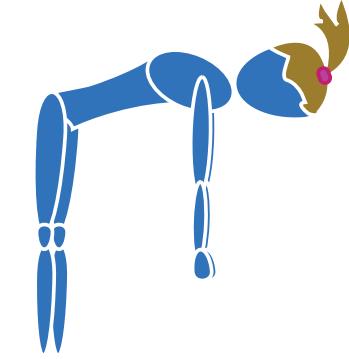
Sacudir todo el cuerpo

## Parte final

## Parte final



Flexionar y extender el cuerpo, respirar profundamente



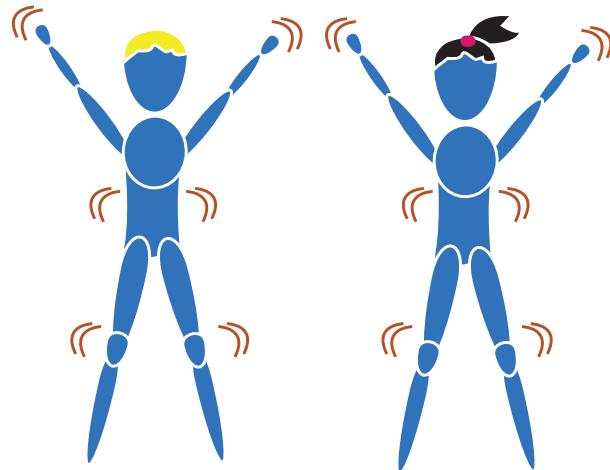
Flexionar el tronco al frente, totalmente relajado



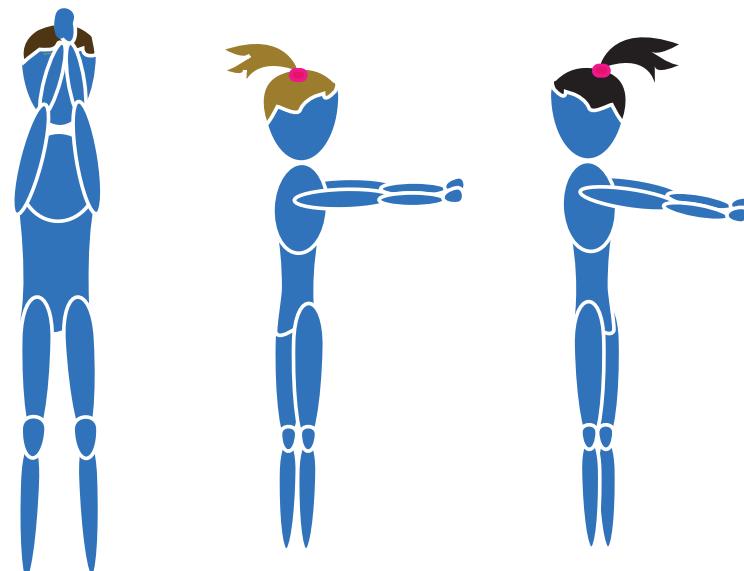
Semiflexionar y extender las piernas, con las manos en los muslos. Relajación respirando profundo



Tratar de localizar en el cuello los latidos del corazón y contarlos



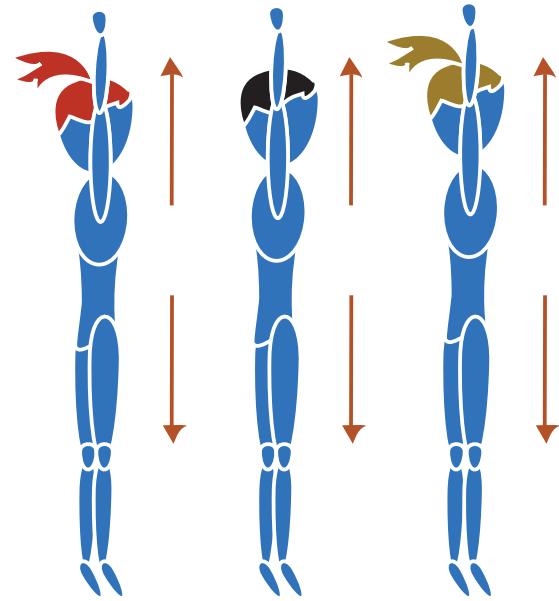
Extensión, respiraciones y estiramientos con todo el cuerpo



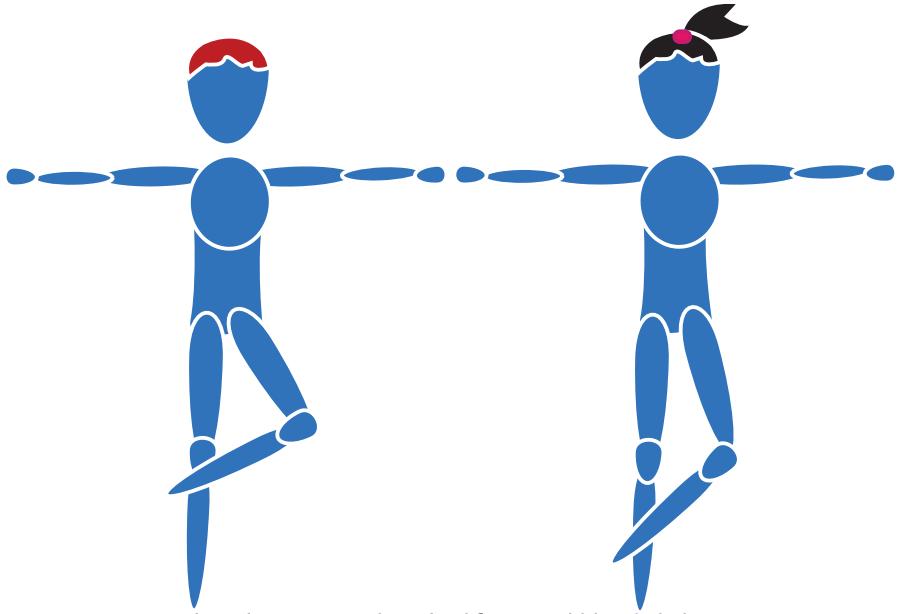
Estirar los brazos arriba, atrás y al frente, dedos entrelazados

## Parte final

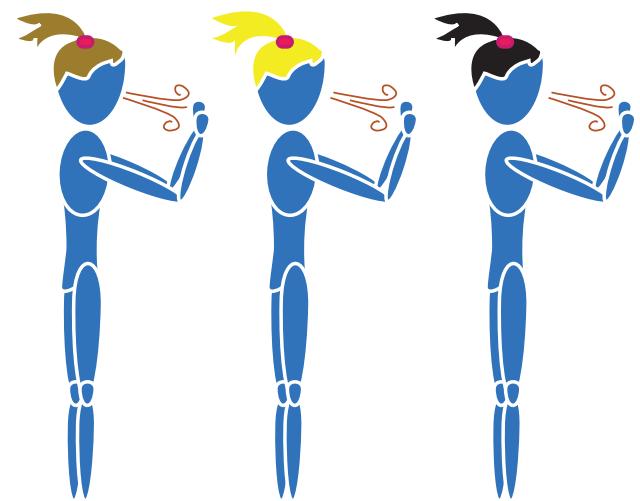
## Parte final



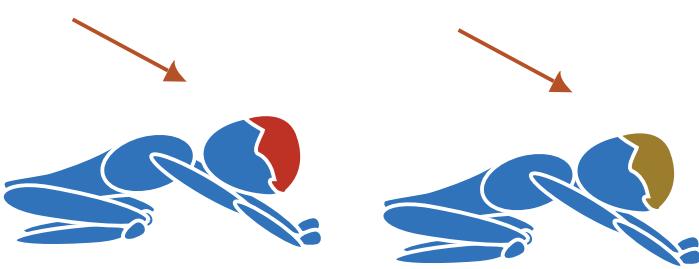
Extender todo el cuerpo sobre puntas de los pies, respirar profundamente



En su mismo lugar cruzar el muslo al frente, subirlo y bajarlo.  
Repetir con el otro pie



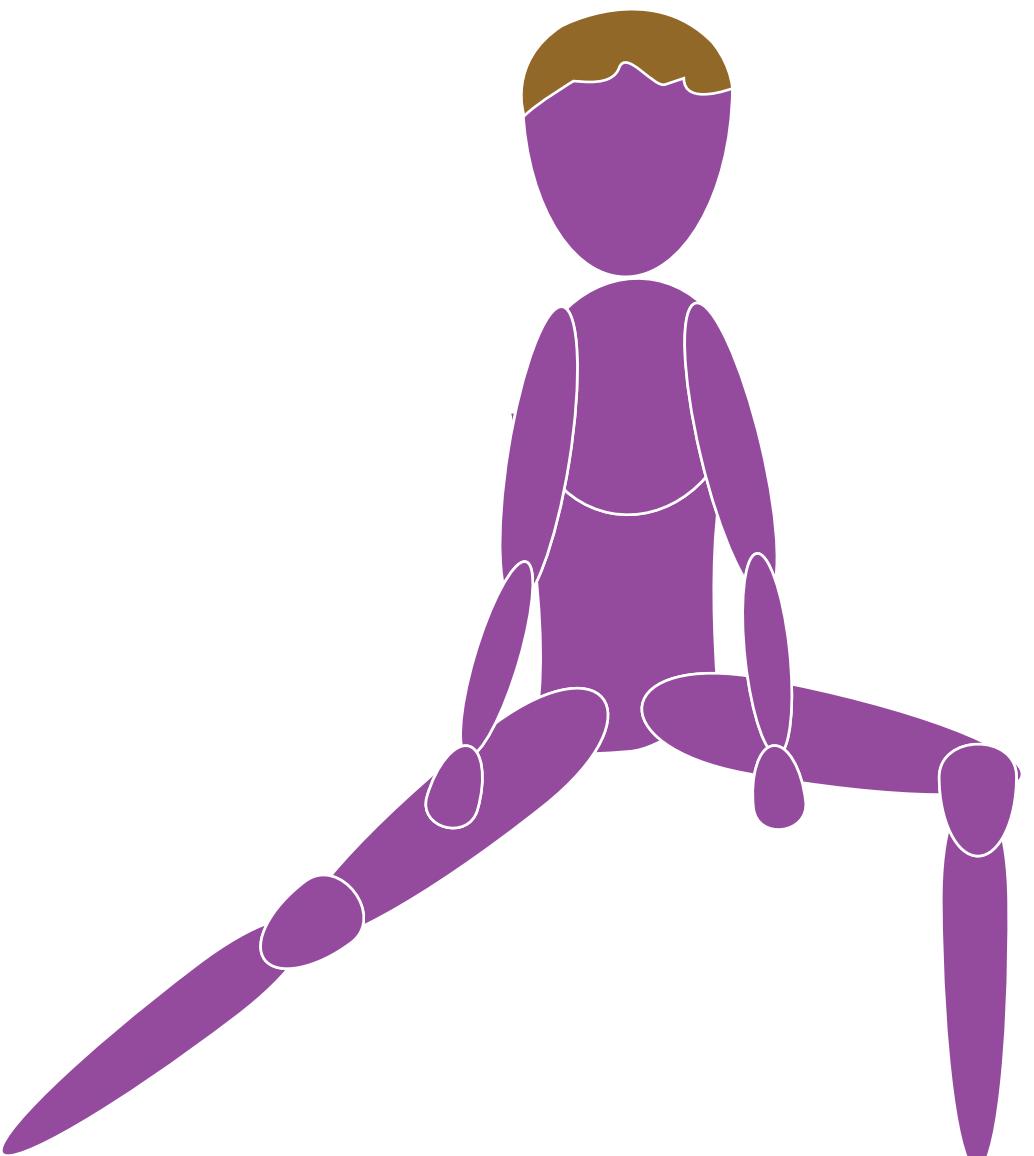
Soplar sobre las manos como si las quisieramos enfriar



Sentados sobre piernas, extender el cuerpo adelante estirando todo el tronco y brazos al frente

## Parte final

# 11. RECREACIÓN



La recreación aporta al educando de manera divertida la posibilidad de activarse físicamente.

## ***Los niños juegan en cualquier parte y.....en todas partes***

Las técnicas de recreación son aquellas actividades utilizadas por el educador, para brindarle al educando vivencias corporales que coadyuden a la formación de hábitos saludables a la adquisición de valores, a la satisfacción de intereses, a la confianza en si mismo, al espíritu de colaboración e interacción social.

Es de hacer notar que los niños y jóvenes cuentan con grandes espacios de tiempo libre, ya que por lo general no tienen otras obligaciones que atender, distintas a los estudios. Es aquí donde la recreación juega un papel fundamental ya que debe estar implícita en el aprovechamiento del tiempo libre de los individuos, en especial de los niños y niñas. Algunas de las funciones básicas de la recreación en los niños es: descanso, diversión y desarrollo. La recreación influye de forma positiva en la relación profesor – alumno - familia, así como el desarrollo de los valores sociales y/o morales, a través de la actividad.

## 11.1 JUEGOS RECREATIVOS



El juego es aquella dimensión donde el ser humano, se remonta a un mundo diferente, con otras reglas, donde se muestra la esencia de cada uno de nosotros, sin máscaras ni caretas, donde todo – o casi todo – se puede, es el sueño hecho realidad, todo se transforma según nuestro deseo, y el ser humano se remonta a lo más profundo de su ser.

Los recreativos tienen la ventaja de poder ser aplicados tanto por profesores de educación física, maestros de grupo, padres de familia o personas que están a cargo.

### DESARROLLO DEL JUEGO

#### PASO 1

Indicar el nombre del juego.

Explicar las reglas del juego de forma comprensible pero presentando el juego de manera sencilla.

# EJEMPLOS

## PASO 2

Cuando se dominen las formas básicas, se puede comenzar a variar el juego e introducir otras reglas.

## PASO 3

Aumentar el grado de dificultad.

Si es necesario, hacer indicaciones sobre técnicas y tácticas.

## A MORDER LA COLA

(REACCIÓN, COORDINACIÓN, COOPERACIÓN)

NÚMERO DE JUGADORES: de 6 en adelante

MATERIAL: No aplica

**Organización:** todos los jugadores forman un *gusano gigante* agarrando a cada jugador de la cadera del compañero que tiene delante.

**Idea del juego:** la cabeza del gusano intenta morderse la cola, es decir, atrapar al último jugador. Si lo consigue, la cola se coloca a la cabeza del gusano y forma el siguiente gusano.

### Variantes:

a) **Lucha de gusanos:** 2 o más gusanos intentan morder la cola del contrario, es decir, tocar al último componente de un gusano enemigo.

b) **Morder las extremidades:** como se explica en el inciso a), pero ahora todo el que ha sido mordido se une al gusano ganador.

**NOTA: ¡LA CADENA NUNCA DEBE ROMPERSE!**

**LOS PUNTOS CRÍTICOS SON LOS EXTREMOS DE LOS GUSANOS.**

## **LA CADENA**

**(VELOCIDAD, RESISTENCIA)**

**NÚMERO DE JUGADORES:** indeterminado

**MATERIAL:** No aplica

**Organización:** todos los conejos trotan por el salón de clases y son perseguidos por el cazador. Si éste atrapa a un conejo, ambos formarán una cadena. El resto de los jugadores atrapados se unirán a la cadena y solamente los extremos de los eslabones podrán atrapar a los demás con la mano libre.

**Variantes:**

- a) Si una cadena de tres toca a otro jugador, se formarán dos cadenas de dos eslabones.

**NOTA: SI UNA CADENA SE ROMPE NO PODRÁ SEGUIR ATRAPANDO  
Y EL JUEGO COMENZARÁ DESDE EL PRINCIPIO.**

## **AGRUPACIONES DE ANIMALES**

**EDAD:** A partir de 5 años

**MATERIALES:** Ninguno

**Organización inicial:** Se desplazan libremente por el espacio como si fueran animales. Los diferentes animales son escogidos libremente por los alumnos, o bien, de acuerdo con las sugerencias del profesor.

**Desarrollo:** A la señal, los alumnos que representen el mismo animal deben encontrarse y formar diferentes grupos, todo ello sin intercambiar información verbal.

# 12. RECOMENDACIONES

## ¿QUIÉN FALTA?

**EDADES:** desde los 6 años

**MATERIAL:** Ninguno

Se coloca el grupo sentado disperso por el patio, se escoge a un alumno, y se le pedirá que cierre sus ojos, y entonces el maestro le indicará a uno o dos del grupo que se retiren a otro lugar en donde no puedan ser vistos. El maestro le pedirá entonces al alumno que cerró los ojos, que los abra, y en dos oportunidades adivine quien o quienes son los que faltan sin alejarse de su lugar.

Este apartado ofrece la posibilidad de obtener información que favorezca los estilos de vida saludables para **Vivir Mejor**.

### 12.1 DETECCIÓN DE RIESGOS

El ejercicio debe resultar agradable, además de benéfico y debe evitar riesgos para la salud.

- Es fundamental que los padres de familia conozcan el estado de salud de sus hijos para iniciar un programa de actividad física. En el caso de los alumnos que ya saben escribir, ellos mismos podrán llenar el cuestionario de detección rápida de impedimentos para la realización del ejercicio, con la ayuda del parent o tutor quien verifica que los datos sean correctos y al final avalar la información con su nombre y firma.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Se anexa formato 2

- En el caso de los alumnos que no puedan anotar sus datos ellos mismos, será el padre o tutor quien lo llene, buscando siempre la participación del alumno.
- La interpretación del cuestionario la realiza el promotor y determina si el alumno participa o no.
- Si existe algún malestar o una respuesta anormal del cuerpo durante el desarrollo de la actividad física, como falta de aire, dolor de pecho o de brazos, mareo, náusea, entumecimiento de extremidades o zumbido de oídos, se debe suspender la sesión y dar aviso al padre o tutor para que consulte a un médico.

## 12.2 HIDRATACIÓN

El agua es el principal elemento constitutivo del cuerpo humano, y por lo tanto se convierte en un factor de suma importancia. Los niños y niñas son más vulnerables a los efectos de deshidratación que los adultos, es por ello que los padres de familia, profesores y/o las personas que estén a su cargo, deben estar al pendiente y alentar a los menores a que beban líquidos con frecuencia, especialmente si tratamos con niños y niñas activos.

Es importante que reconozcan los principales síntomas de deshidratación, como ejemplo:

- Ausencia de producción de lágrimas
- Piel, boca y lengua resecas
- Ojos hundidos
- Piel grisácea
- Disminución en la producción de orina

Y en caso de presentarse alguno de ellos, deberá acudir de inmediato al doctor.

- 1) Darle de beber muchos líquidos y vida suero oral.
- 2) Darle las bebidas que acostumbra en el hogar
- 3) No dar, ni combinar el suero con líquidos muy azucarados

Se debe tener presente que es importante que los menores se hidraten cuando juegan, especialmente si viven en lugares con climas calurosos; se sugiere que beban líquidos antes de jugar y que tengan periodos de descanso.

Las bebidas deben servirse a temperatura moderada a fin de estimular un mayor consumo de líquidos. Algunos estudios han demostrado que los niños y niñas consumen entre 45% y 50% más líquido cuando las bebidas tienen sabor.

### **12.3 ALIMENTACIÓN - NUTRICIÓN SALUDABLE**

En la edad preescolar y escolar es muy importante la formación de hábitos alimentarios, por lo que se debe tener especial cuidado en los alimentos que se le dan en los distintos tiempos de comida.

Al pasar las niñas y los niños a la etapa escolar sus necesidades alimentarias se incrementan porque continúan creciendo y además aumentan su actividad física, motivo por el cual cobra vital importancia tanto la calidad como la cantidad de lo que el niño o niña come.

Si su organismo no recibe los nutrientes que necesita, su crecimiento y desarrollo se verán afectados, estarán más propensos a sufrir enfermedades infecciosas, desnutrición o anemia entre otras, lo que puede traer consigo pérdida de atención y agotamiento físico, que les impedirá aprender y convivir con sus compañeros y con su familia.

Por ello su dieta diaria debe estar constituida por alimentos de los tres grupos que le aporten las proteínas, la energía y las vitaminas y

minerales que requieren para crecer y desarrollarse, para realizar sus actividades diarias y para mantenerse en buen estado de salud.

La cantidad de alimentos que el niño o la niña requiere diariamente debe estar distribuida en tres comidas principales y dos colaciones, una en la mañana y otra en la tarde, por ejemplo: una torta de frijoles con queso, dos tacos o alguna ensalada de verduras o de fruta.

Los padres deben poner especial cuidado en la alimentación de la niña o el niño, observar sus preferencias, rechazos o desgano al comer para tratar de solucionar a tiempo los problemas de salud y nutrición que pudieran presentarse por dejar de comer.

Conviene destacar que en esta etapa los niños y las niñas que asisten a la escuela son influenciados en sus hábitos alimentarios por las enseñanzas y ejemplos de sus maestros, compañeros, y familiares que los rodean.

## RECOMENDACIONES

- Crear un ambiente familiar armónico y tranquilo a la hora de tomar los alimentos, procurando que sea con toda la familia.
- Mantener en lo posible los horarios de comida.
- Si el niño o niña está inapetente, dele primero el guisado o plato fuerte antes de las sopas o caldos.
- Recordar que es muy importante que no vayan a la escuela sin desayunar o comer.
- Es preferible prepararle un refrigerio o darle una fruta o ensalada para que la coma a la hora del recreo, en lugar de darle dinero para comprar golosinas en la escuela.
- Preparar la colación, con alimentos sabrosos, sencillos y nutritivos, tomando en cuenta la opinión del niño o niña.

- Cuidar que los niños y niñas se laven las manos antes de preparar o comer alimentos y después de ir al baño.
- Fomentar el lavado de dientes después de cada comida.
- Despertar el interés de los niños y las niñas para que participen en la preparación y servido de los alimentos.
- Estar atentos para que las niñas y los niños asistan al control médico periódico para vigilar su salud, crecimiento y desarrollo.
- Promover que no compren golosinas o productos de bajo valor nutritivo.
- Incluye al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.
- Combina siempre los cereales con las leguminosas para obtener proteínas de mejor calidad.

## El Plato del Bien Comer



- Come poca sal, azúcar y grasa.
- Combina siempre los cereales con las leguminosas para obtener proteínas de mejor calidad.
- Consumir verduras, frutas y los cereales de preferencia que sean integrales.

## 12.4 GRUPO DE ALIMENTOS

**1. VERDURAS Y FRUTAS:** verduras general (brócoli, coliflor, calabacitas, etc.), verdura de hoja (espinacas, acelgas, lechuga, etc.), verdura de condimento (cebolla, ajo, epazote, perejil, etc.), fruta general (manzana, papaya, sandía), fruta cítrica (guayaba, naranja, toronja, mandarina, limón, etc.)

**2. CEREALES:** cereales secos (pastas, arroz, avena, harinas, pan, tortillas, bolillo, etc.) y tubérculos frescos (papa, camote), cereales industrializados con azúcar (pan dulce, galletas dulces, postres).

**3. LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:** leguminosas (frijoles, lentejas, habas, soya), carnes, quesos y leche.

**OTROS ALIMENTOS:** aceite y grasas, y azúcares.

**LOS HIDRATOS DE CARBONO LO PROPORCIONAN:** cereales, leguminosas, verdura, fruta general y cítricas, azúcares.

**LAS PROTEÍNAS LAS PROPORCIONAN:** leguminosas, carnes y quesos.

**LAS GRASAS:** carnes y quesos, aceites y grasas.

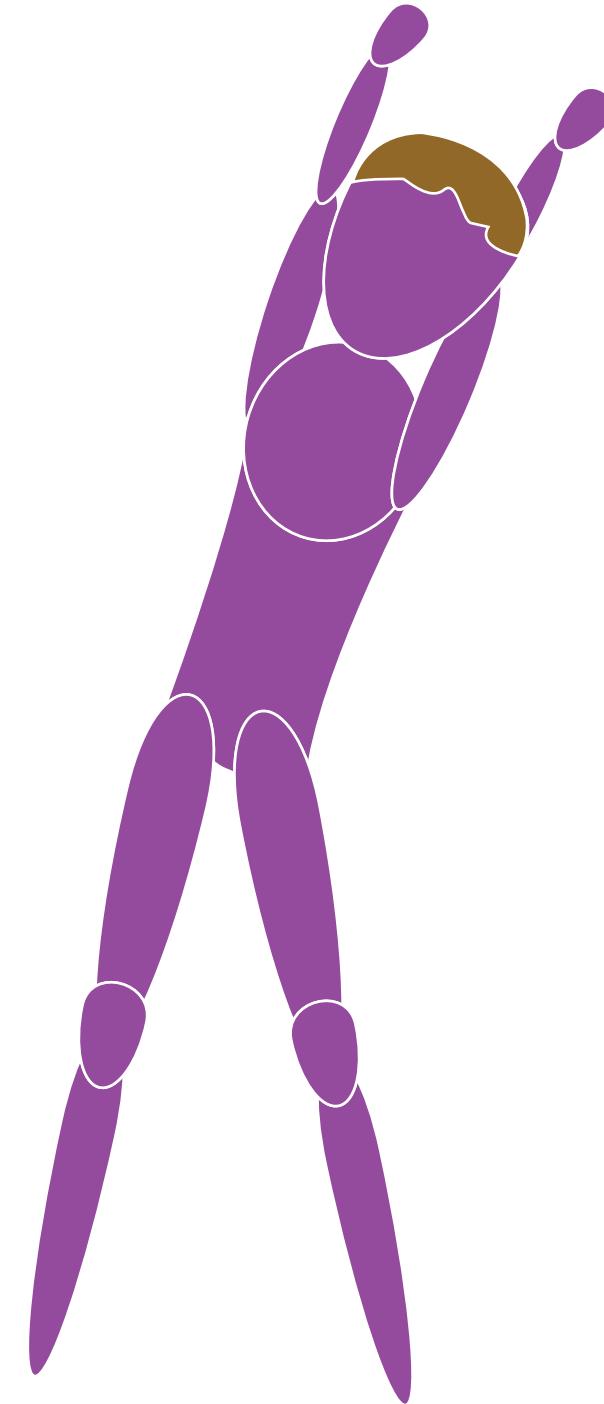
**En conclusión, la alimentación idónea es aquella que proporciona al organismo las cantidades de nutrientes que requiere para su buen funcionamiento, sin deficiencias, pero también sin excesos.**

La alimentación tiene que estar distribuida en tres momentos al día **desayuno, comida, cena** y realizar dos refrigerios o colaciones, uno a media mañana y por la tarde.

## Y recuerda...

*Acumula 60 minutos diarios de actividad física, dividida en 30 minutos mínimos durante la jornada escolar (en sesiones de 15 minutos, al inicio de clases, en el recreo y previo a la salida) y el resto (30 minutos) fuera de la escuela en actividades extraescolares, procurando siempre una sana convivencia familiar y con los amigos más cercanos de la comunidad, logrando la integración social.*

# 13. ANEXOS



Con esta herramienta se pretende conocer el impacto de la Estrategia Nacional Actívate, vive mejor.

## ANEXO 1

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte  
Subdirección General de Cultura Física  
Dirección de Activación Física y Recreación

Formato de Integración Estadística Trimestral

Entidad \_\_\_\_\_ No. Municipios Participantes \_\_\_\_\_  
**Participantes**  
Altas  Bajas

Periodo \_\_\_\_\_ Reportado \_\_\_\_\_  
Fecha \_\_\_\_\_

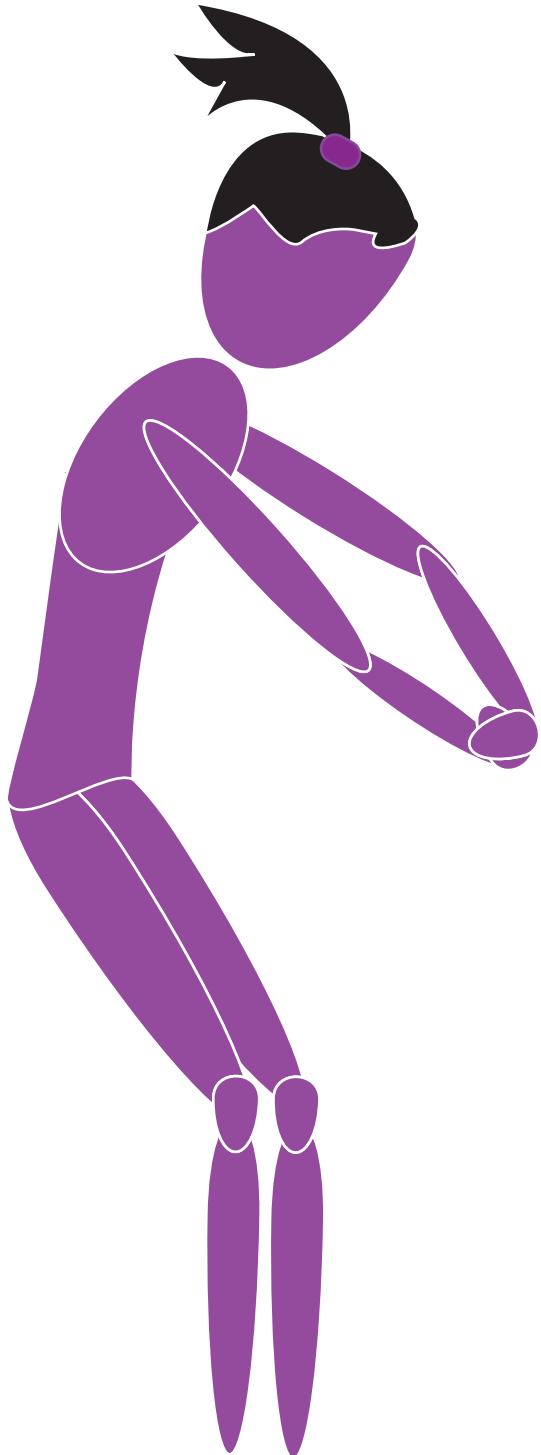
Sistema	Preescolar			Primaria			Secundaria			Media Superior			Superior		
	Núm. Escuelas	H	M	Núm. Escuelas	H	M	Núm. Escuelas	H	M	Núm. Escuelas	H	M	Núm. Escuelas	H	M
Federal															
Estatal															
Indígena y Rural															
Telesecundaria															
Técnicas															
Trabajadores															
Otro															
Subtotal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gran Total		0			0		0		0		0		0		0
Total	Hombres		0	Mujeres		0									

Observaciones y Comentarios:

Coordinador de la Entidad

Sello

Director del Instituto, Comisión  
y/o Consejo



## ANEXO 2

### ¿Cómo iniciamos el programa en nuestra escuela?

Cuestionario para la detección rápida de impedimentos para realizar ejercicio  
(no sustituye al examen médico)

#### Antecedentes médicos del educando

1. Fecha del último examen médico: \_\_\_\_\_ no se ha realizado recientemente \_\_\_\_\_

2. Causa de su examen médico: \_\_\_\_\_

3. Señale con un círculo quienes han fallecido por enfermedad del corazón  
antes de los 50 años.

padre      madre      hermano      hermana      abuelo      ninguno

4. Escriba las enfermedades que le hayan sido diagnosticadas o tratadas por un médico  
en los últimos 5 años: \_\_\_\_\_

5. Escriba las operaciones a las que se haya sometido: \_\_\_\_\_

6. Escriba los medicamentos que haya tomado en los últimos 6 meses: \_\_\_\_\_

7. Señale marcando con una cruz el numero que corresponda, a la frecuencia con que  
se presenten en el niño o niña los siguientes síntomas:

1. Nunca      2. A veces      3. Con frecuencia      4. Diario

a) sangrados frecuentes      e) dolor en el brazo u hombro      h) demayos y/o mareos

1      2      3      4      1      2      3      4      1      2      3      4

b) dolores abdominales      f) dolor en el pecho      i) dolor de cabeza

1      2      3      4      1      2      3      4      1      2      3      4

c) dolor en espalda baja      g) adormecimiento del cuerpo      j) cansancio en esfuerzo mínimo

1      2      3      4      1      2      3      4      1      2      3      4

d) dolor en las piernas      h) demayos y/o mareos

1      2      3      4      1      2      3      4

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: (f) (m) Grado y grupo: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

En caso de emergencia llamar a: \_\_\_\_\_

Lugar de localización: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

Importante si marcó los números:

2      Es prudente consultar a un médico  
3 o 4      Es urgente consultar un médico y no relizar actividad física  
hasta nueva indicación

8. Considera que la alimentación del niño es:  
Excelente ( )      Buena ( )      Regular ( )      Deficiente ( )

9. Hace ejercicio con regularidad: No ( )      Si ( )  
¿Cuántos días a la semana? \_\_\_\_\_ ¿Durante cuánto tiempo? \_\_\_\_\_ min  
Años de práctica \_\_\_\_\_ Cuántos meses últimamente \_\_\_\_\_

10. Si considera que hay algún impedimento para que su hijo (a) realice  
ejercicio, haga una lista de las causas que no hayan sido considerados en  
este cuestionario las cuales podrían causar problema al niño (a), durante  
su participación en las rutinas de actividad física.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

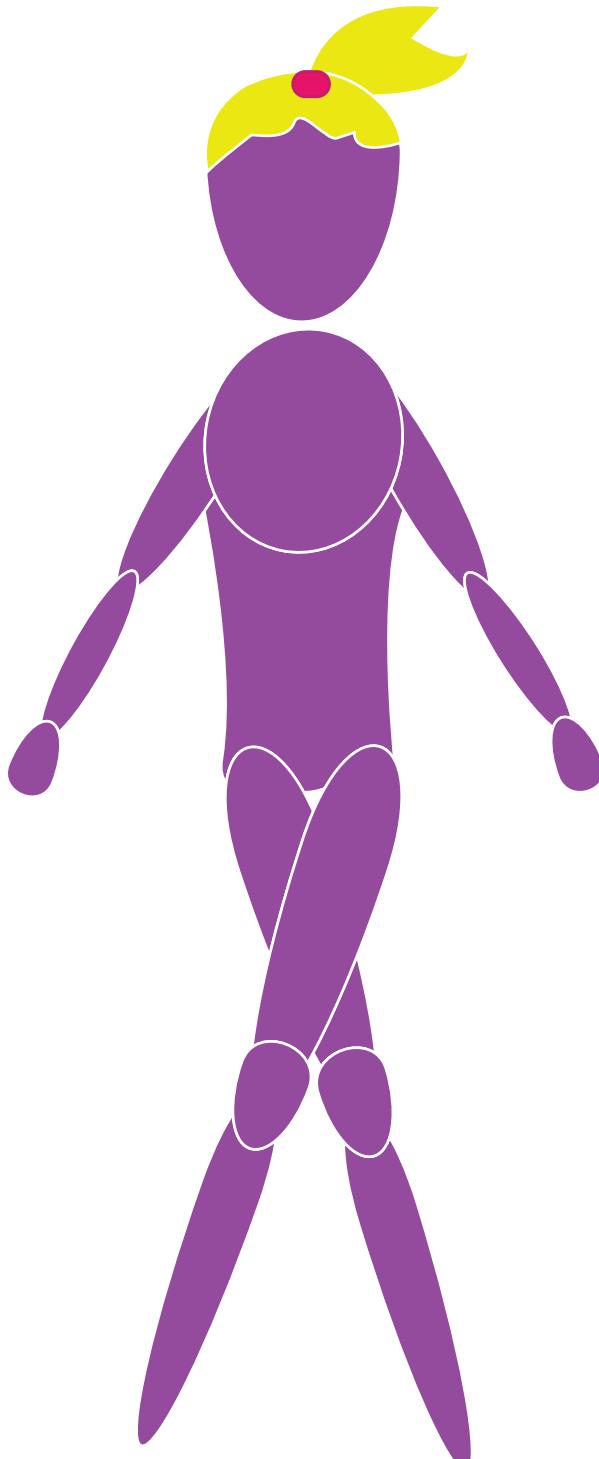
Hago constar que proporcioné toda la información de mi hijo o hija para valorar  
los riesgos al realizar ejercicio físico, por lo tanto, deslindo de toda responsabilidad  
al profesor o promotor del Programa Active, vive mejor, en caso de haber  
omitido alguna información que podría afectar su estado de salud.  
Acepto que mi hijo o hija participe del programa.

Nombre y firma del padre o tutor

Nombre y firma del alumno



# BIBLIOGRAFÍA



- Camerino Fokuet, Oleguer. Et. al.** *1001 Ejercicios y juegos de recreación.* 5<sup>a</sup>. Edición, Ed. Paidotribu, Barcelona, España.
- Casarrubias Gómez Ma. Cristina,** *Problemas Físicos motores y de conducta en niño de 10 años causados por obesidad,* México, 2003.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)** Estadísticas, México, 2006.
- Frinch, J. Martinelli A.,** *Animación de Grupos de Tiempo.* Ed. Laia, Barcelona España, 1985.
- Grandjean, Ann C.,** *Hidratación: líquidos para la vida,* Ed. ILSI de México, A.C., México, 2004.
- Loughlin, Alfredo J.** *Recreodinámica del Adolescente ,* Argentina.
- Martinne M.,** *Inteligencia y Educación.* Ed. P.P.U., Barcelona, España, 1986.
- Munne, F.,** *Psicología del tiempo libre.* Ed. Trillas. México. 1980.
- Organización Mundial de la Salud (OMS).** Estadísticas.
- Rodríguez Zepeda Jesús,** *Qué es la discriminación y como*

*combatirla en México*, México, 2005.

**Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005. Servicios Básicos de Salud.** Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

**Dirección General de Promoción de la Salud. Manual Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes.** Secretaría de Salud. México. 2007



Elaboración

Dirección de Activación Física y Recreación

Claudia García Sandoval

Juan de Dios Manzo García

J. Javier Robles Neri

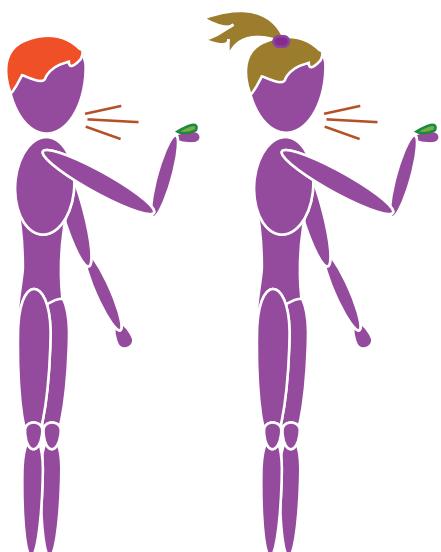
Sandra de Anda Osorio

Pedro Pavlo's Peñaloza Pérez

Ciro Saucedo Nieto

Diseño de portada e interiores, edición

Leticia Barrios Ayala



La Guía de Activación Física,  
educación básica primaria fue reproducida  
gracias a VIVIENDO POSITIVAMENTE™