

6 de abril

Día Mundial de la Actividad Física

El Ministerio de Educación de la provincia de Santa Fe, a través de su Secretaría de Educación, Dirección Provincial de Educación Física en el marco de la conmemoración del 6 de abril, "Día Mundial de la Actividad Física", propone celebrar Santa Fe en movimiento, cada paso cuenta, invitamos a desarrollar actividades que se aborden desde la multiplicidad de lenguajes.

Con el objetivo principal de promover la adopción de estilos de vida activos y saludables, concientizando a la comunidad educativa sobre la importancia de la actividad física y su impacto positivo en la calidad de vida de la población.

Las propuestas pueden abarcar diversas modalidades, como charlas, talleres, encuentros, desafíos deportivos-recreativos, circuitos de movimiento, así como intervenciones que involucren la multiplicidad de lenguajes (plástico-visual, musical, teatral y tecnológico).

Estas actividades podrán llevarse a cabo, según lo determine cada institución, durante la semana previa o posterior al 6 de abril.

Se reconoce y valora el compromiso de los docentes de Educación Física con la formación integral de los estudiantes, confiando en que esta propuesta constituirá una valiosa oportunidad para fortalecer hábitos de vida activa y saludable.

Fundamentación

El 6 de abril se celebra el "Día Mundial de la Actividad Física", una fecha promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el fin de sensibilizar a la población acerca de la importancia de mantenerse activos para preservar la salud física y mental. Esta jornada subraya la necesidad de promover la actividad física en un contexto global caracterizado por el avance de las tecnologías y el incremento del sedentarismo. La práctica regular de actividad física contribuye a la prevención de enfermedades, mejora el estado de ánimo y favorece un estilo de vida saludable.

Se define como actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implique un gasto de energía. Entre las actividades accesibles se encuentran caminar, bailar, andar en bicicleta, correr, pasear al perro, jugar a la rayuela o saltar la soga, entre otras.

La incorporación de la actividad física y deportiva desde edades tempranas estimula el desarrollo motor, psicomotriz, social, intelectual y emocional de niños, niñas y adolescentes. Además, fomenta valores fundamentales como la cooperación, la autonomía, el diálogo y la responsabilidad.

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad a nivel mundial. La práctica moderada y regular de actividad física es una de las estrategias más eficaces para mejorar la salud y prevenir enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis. Asimismo, fortalece las relaciones interpersonales, reduce el estrés, regula los niveles de

colesterol y presión arterial, y disminuye el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

En el ámbito educativo, el rol docente como promotor de salud y bienestar es esencial para potenciar los efectos positivos de la actividad física en la salud mental y el rendimiento escolar, con beneficios significativos en las dimensiones cognitiva, emocional y social.

Mejora de la memoria y la atención: La actividad física estimula la plasticidad cerebral, aumenta el flujo sanguíneo al cerebro y facilita la creación de nuevas conexiones neuronales.

Estimulación del cerebro: El ejercicio físico promueve la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, esenciales para la motivación y el aprendizaje.

Desarrollo de habilidades ejecutivas: Contribuye a la planificación, la resolución de problemas y la toma de decisiones.

Regulación emocional: Ayuda a gestionar emociones como el estrés y la frustración, lo cual beneficia tanto a estudiantes como a docentes.

Fomento del trabajo en equipo: Las actividades grupales fortalecen la colaboración y las habilidades interpersonales.

Desarrollo de la disciplina y la responsabilidad: La constancia en las rutinas de ejercicio fomenta el compromiso y la organización, habilidades esenciales para el éxito académico y personal.

Es fundamental elegir actividades que resulten placenteras, ya que esto favorece la continuidad de las prácticas y la obtención de beneficios a largo plazo.

Se alienta a las instituciones a desarrollar acciones que integren aspectos teóricos y prácticos sobre la importancia de la actividad física, mediante la participación en prácticas corporales y ludo-motrices que generen aprendizajes significativos y experiencias de disfrute. El propósito es propiciar espacios de reflexión y concienciación sobre los beneficios de la actividad física a lo largo de la vida, reducir el sedentarismo, promover estilos de vida activos, sensibilizar sobre la prevención de enfermedades, crear entornos que favorezcan la actividad física, disminuir el estrés, mejorar la calidad del sueño y reducir los síntomas de ansiedad y depresión.

Destinatarios: Comunidad educativa en todos sus niveles y modalidades.

Contenidos: Desde los tres ejes de los Núcleos de Aprendizaje Prioritarios (NAP):

Aspectos biológicos y de la salud.

Juego e interacción con otros.

Experiencias grupales de convivencia.

Prácticas corporales ludo-motrices.

Modalidad: Jornada presencial en cada escuela de la provincia.

Cronograma tentativo: Semana previa o posterior al 6 de abril.

Otras consideraciones: Se promueve el trabajo articulado con todos los miembros de las instituciones educativas, incluyendo asistentes escolares, personal de comedor, docentes, estudiantes, equipos directivos y la comunidad educativa en general.

Sugerencia de actividades

Se indican algunas propuestas para su desarrollo en cada institución educativa. Dichas jornadas de concientización pueden sostenerse y acompañarse con alguna actividad/trabajo práctico en áreas afines a la Educación Física.

Mega clase de baile y ritmos

Proponer en el patio o SUM una clase masiva de baile con diferentes ritmos musicales, como zumba, salsa, hip-hop o folclore. Es una forma divertida y accesible para que todos participen, independientemente de su nivel de condición física. Se pueden preparar coreografías sencillas para que toda la escuela se sume y disfrute del movimiento al ritmo de la música.

Circuito deportivo multiestación

Diseñar un circuito con estaciones donde los estudiantes deben completar diferentes prácticas corporales. Además, se pueden incluir desafíos cronometrados o en equipos para fomentar la cooperación.

Caminata

El caminar es una actividad motriz natural del ser humano, como actividad física, caminar es moderada, completa y beneficiosa para la salud, ya que contribuye al bienestar físico y emocional. Se pueden sumar las familias para acompañar.

Concurso de coreografías activas

Son válidos todos los géneros de música y danza, esta propuesta es para todos los que tengan ganas de participar y exponer composiciones propias, interpretación de videoclips o incluso momentos clave de videojuegos, películas, series, anime, etc., poniendo como único requisito que la danza sea el elemento principal.

Jornada de integración

Promover la inclusión y la participación de estudiantes con y sin discapacidades en todas las actividades. Crear un ambiente inclusivo, capacitando a los estudiantes para que sean líderes y agentes de cambio. Estas olimpiadas no solo se centran en la competencia, sino también en valores como el compañerismo, la cooperación y el respeto.

Desafío 10.000 Pasos

Caminar, correr o simplemente mantenerse en movimiento hasta alcanzar tus 10.000 pasos diarios. Cada paso cuenta, ya sea camino a la escuela, en los descansos o al practicar tu deporte favorito. Marca tus pasos, comparte tus logros y demuestra que puedes superar tus propios límites.

Taller de hábitos saludables

Invitar a la comunidad educativa a participar en el Taller de Hábitos Saludables, una experiencia interactiva diseñada para transformar el día a día con pequeñas acciones que generan grandes cambios. Este taller no solo ayudará a tomar mejores decisiones para tu bienestar, sino que también será un espacio para compartir, aprender y crecer.

Batalla de saltos con soga

¡A saltar! proponer una competencia de saltos con soga en distintas modalidades: individual, en grupo o con saltos sincronizados.

Deportes alternativos

Te proponemos sumar deportes menos convencionales, como ultimate frisbee, kin-ball (pelota gigante), u otros. Esto permite que los estudiantes descubran nuevas formas de moverse.

Crea tus propias canciones – Batallas de freestyle

¡Desatar la creatividad y crear su propio ritmo! Expresar ideas a través de la música. Te invitamos a nuestro Taller de Creación de Canciones y Batallas de Freestyle, un espacio donde las palabras cobran vida y las ideas se convierten en arte. Técnicas para improvisar y destacar en batallas de freestyle con ritmo y confianza.

¡No importa si eres principiante o experto! Lo importante es que traigas tus ganas, tus ideas y tu pasión por la música. Este taller será un lugar de aprendizaje, diversión y colaboración creativa.

¡Haz que tu voz sea escuchada! No solo se trata de competir, sino de crear, conectar y crecer.

Mural de expresiones plásticas

Este “Día de la Actividad Física” queremos celebrar con un mural que refleje movimiento, energía y salud. Invitamos a participar en la creación de un mural plástico visual donde puedan expresar, a través del arte, la importancia de mantenerse activos físicamente y cuidar nuestro bienestar.

Usen colores vibrantes, formas dinámicas y cualquier material que represente el movimiento. Incluyan mensajes positivos que inspiren a otros a adoptar un estilo de vida saludable.

Mostremos cómo el arte y la actividad física pueden ir de la mano para crear un impacto positivo.