

Comité de Impulso a la Activación Física

1. Justificación

La Organización Mundial de la Salud define la activación física como una variedad amplia de movimientos musculares que resultan en un determinado gasto calórico. No debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte. Ejercicios moderados como caminar, bailar, montar bicicleta o subir escaleras permiten también activarnos y producen beneficios para la salud.

Los niños y adolescentes, conforme crecen, necesitan más alimentos, más energía y más ejercicio. Sin embargo, en México, el estilo de vida de la población en general es cada vez más sedentario, por lo que aumentan los malestares y enfermedades físicas, psicológicas y emocionales a edades cada vez más tempranas. Para que la población infantil y adolescente de nuestro país cuente con mejores condiciones de salud, es necesario fortalecer el núcleo familiar y el espacio escolar, pues son contextos fundamentales para el desarrollo integral de los niños y jóvenes.

En este sentido, el impulso a la activación física en la escuela complementa los contenidos y tiempos de la asignatura de Educación Física; por ello, directivos, docentes, educadores físicos, promotores de la salud, padres de familia, entre otros integrantes de la comunidad educativa, desarrollan un papel relevante para animar que ésta y otras prácticas saludables se implementen en los centros escolares. Con el apoyo de todos estos actores, se puede transformar a la escuela en un espacio que promueva hábitos de vida saludable y que fomente la actividad física como elementos imprescindibles para el desarrollo integral de los niños y jóvenes en el país.

Comité de Impulso a la Activación Física

2. Consideraciones generales

- El Comité puede integrarse por miembros del Consejo Escolar de Participación Social y de la comunidad educativa en general interesados en el tema.
- No existe un número mínimo o máximo de integrantes; el número lo determinará el Consejo Escolar de acuerdo a las necesidades y características de la escuela.
- La mitad más uno de los miembros del Comité deberán ser madres y padres de familia, o tutores.
- Todas las decisiones del Comité deberán ser adoptadas por mayoría de los miembros presentes en la sesión respectiva, incluyendo la elección de su presidente.
- El Comité sesionará con la frecuencia que los integrantes del mismo determinen.

Comité de Impulso a la Activación Física

3. Objetivo del Comité de Impulso a la Activación Física

El objetivo del Comité es promover la activación física como práctica regular en las escuelas, a través de un programa escolar que impulse el desarrollo físico de los estudiantes y de la comunidad educativa en general. Esto deberá hacerse en un ambiente de colaboración, de convivencia armónica, de seguridad, de inclusión y de equidad que permita a la comunidad educativa transitar hacia una nueva cultura de vida activa y saludable.

Comité de Impulso a la Activación Física

4. Alcances del Comité

Se espera que, al finalizar el ciclo, este Comité haya logrado lo siguiente:

- Implementar, junto con el resto de la comunidad educativa, un plan de activación física acorde a las necesidades y contexto de la población.
- Elevar los niveles de activación física entre los estudiantes y los integrantes de la comunidad educativa en general.

Comité de Impulso a la Activación Física

5. Funciones específicas

Elaborar un diagnóstico, con apoyo de directivos y docentes, que permita conocer el grado de sedentarismo de los integrantes de la comunidad educativa, así como el estado de los espacios destinados para la práctica de ejercicio y la realización de actividades físicas en el centro escolar.

Diseñar, en coordinación con la comunidad escolar y partiendo del diagnóstico elaborado, un programa de impulso a la actividad física. Este programa deberá establecer las actividades que se llevarán a cabo para mejorar las prácticas de activación física en la comunidad educativa.

Mantener comunicación permanente con personal de apoyo y asistencia a la educación, docentes de enseñanzas especiales y maestros de educación física, con el objetivo de acordar las actividades que se implementarán en la escuela.

Organizar, con el apoyo de maestros y directivos, acciones de promoción de la activación física que estén articuladas con el enfoque de la asignatura de Educación Física y que favorezcan el desarrollo de competencias para una vida activa y saludable de los escolares.

Incentivar la implementación y uso de las Guías de Activación Física para maestros de Educación Básica y de otros materiales educativos y de apoyo para el fomento de la activación física en el contexto escolar (véase la sección “Documentos de consulta”).

Alentar la activación física mediante juegos, prácticas recreativas y deportes, dentro y fuera del contexto escolar, que promuevan en

Comité de Impulso a la Activación Física

los niños y jóvenes el disfrute del movimiento y el reconocimiento de sus capacidades motrices, así como la aceptación y el respeto de su cuerpo.

En coordinación con autoridades locales, organizaciones civiles e instituciones orientadas al desarrollo de la cultura física y el deporte, promover la recuperación de espacios seguros en la escuela y en lugares cercanos a ella y buscar su colaboración para el impulso de la activación física en el espacio escolar.

Buscar recursos de apoyo, personal especializado e implementos básicos para el desarrollo de la activación física en la escuela.

Gestionar la participación de la escuela en los programas que, en materia de activación física, implementen las autoridades federal, estatal y municipal.

Colaborar con el Comité de Infraestructura para que, en caso de que sea necesario, se mejoren los espacios escolares destinados a la práctica de ejercicio y la realización de actividades físicas.

Difundir entre los integrantes de la comunidad educativa los riesgos del sedentarismo y los beneficios de la activación física para niños, jóvenes y adultos.

Colaborar con el Comité de Establecimientos de Consumo Escolar en la promoción de hábitos alimenticios saludables.

Comité de Impulso a la Activación Física

6. Acciones sugeridas

- Se sugiere enfatizar el sentido placentero de la activación corporal, evitando la confrontación deportiva que se manifiesta cuando el juego tiene como propósito obtener la “victoria”.
- La participación de los padres y madres familia debe tener como intención fortalecer la formación de valores. Los alumnos, al ver que sus padres o tutores participan en estas actividades, con mayor facilidad asumen estilos de vida activos.

La formación de valores en la activación física hace posible lo siguiente:

- Colaborar en el desarrollo integral de los estudiantes.
- Fomentar la responsabilidad para asumir tareas.
- Promover la solidaridad y la integración entre la comunidad educativa.
- Reconocer la importancia de la higiene y la salud personal.
- Impulsar en la comunidad educativa prácticas para un estilo de vida activo.
- Coadyuvar para superar la timidez de algunos alumnos.

Las rutinas de activación física deben durar, como mínimo, 15 minutos. Es preferible dividir las en 3 etapas:

Comité de Impulso a la Activación Física

1. Parte inicial o calentamiento: Es la introducción a la actividad física. El objetivo es preparar el cuerpo para evitar lesiones. Se sugiere que sea de menor a mayor intensidad 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.

2. Parte medular o central: Es donde se incluyen los ejercicios de mayor dificultad o que requieren mayor esfuerzo. El nivel de exigencia de estos ejercicios eleva la temperatura corporal, así como la frecuencia cardíaca y respiratoria. Por ejemplo, caminar vigorosamente, trotar, correr, saltar, bailar o practicar juegos recreativos. El tiempo sugerido para esta fase es de 10 minutos.

3. Parte final o de relajación: Es la fase en la que el cuerpo se estabiliza nuevamente, regresando a su estado normal. Se realizan movimientos lentos y pausados, alternándolos con respiraciones profundas. El tiempo sugerido para esta fase es de 2 minutos.

- La Secretaría de Educación Pública ha elaborado las Guías de Activación Física como material de apoyo para los docentes de preescolar, primaria y secundaria. Estas guías contienen actividades de fácil realización para los alumnos. Es conveniente que el Comité revise este material educativo para conocer el tipo de actividades sugeridas para que los niños y adolescentes pongan en práctica un estilo de vida activo en el contexto escolar (véase la sección “[Documentos de consulta](#)”).

Comité de Impulso a la Activación Física

- El Comité puede acercarse a la comisión encargada de fomentar la cultura física y el deporte en la entidad para solicitar asesoría y apoyo sobre las acciones que se realizan en el [Programa Nacional de Activación Física "Actívate, vive mejor"](#) y en el [Programa Actívate, vive mejor- "Espacios Activos"](#) que promueve la [CONADE](#); y ["11 Jugadas por la Salud"](#) creado por la F-MARC, (Centro de Evaluación e investigación Médica de la FIFA. El trabajo conjunto con estos programas potenciará los alcances y resultados de la activación física que se realice en la escuela.

Comité de Impulso a la Activación Física

7. Transparencia y rendición de cuentas

La transparencia y rendición de cuentas en el Comité de Impulso a la Activación Física se centrarán en el logro del objetivo y de los alcances del Comité, además de la vigilancia de la aplicación de los recursos donados por la comunidad educativa para ser empleados en el fomento de la activación física, la compra de insumos y material deportivo y el acondicionamiento de las áreas de recreo y deporte. Asimismo, deberá proporcionarse toda la información relacionada con estos temas a la comunidad educativa en Asamblea.

El Comité se sumará a las formas de organización, procesos y procedimientos acordados por el Consejo Escolar de Participación Social. En coordinación con los demás comités escolares, concertarán los mecanismos que ofrezcan mayor transparencia para rendir cuentas sobre los procesos desarrollados y las acciones escolares y extraescolares realizadas.

Comité de Impulso a la Activación Física

8. Información relacionada

[Programa Actívate: Por una cultura saludable \(SEP\).](#)

[Programa Nacional de Activación Física "Actívate, Vive Mejor".](#)

[Programa "Actívate, Vive Mejor" - Espacios Activos.](#)

Comité de Impulso a la Activación Física

9. Sitios de interés

[Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte \(CONADE\).](#)

[Instituto Mexicano de la Juventud \(IMJUVE\).](#)

[Secretaría de Educación Pública \(SEP\).](#)

[Subsecretaría de Educación Básica \(SEB\).](#)

[Secretaría de Salud \(SSA\).](#)

[Consejo Nacional de Participación Social en la Educación \(CONAPASE\).](#)

Comité de Impulso a la Activación Física

10. Documentos de consulta

[Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad: Programa de acción en el contexto escolar \(PDF\).](#)

Guías de Activación Física Escolar

[Guía de Activación Física. Educación Preescolar \(PDF\).](#)

[Guía de Activación Física. Educación Primaria \(PDF\).](#)

[Guía de Activación Física. Educación Secundaria \(PDF\).](#)

[Guía Escolar \(PDF\)](#)

Manuales

[Manual de Activación Física Escolar \(PDF\).](#)

[Manual de Activación Física y Recreación Promotor \(PDF\).](#)

Cartel de Rutinas de Activación Física

[Cartel \(PDF\).](#)

[Juegos Recreativos \(archivo en formato PDF\).](#)

["11 Jugadas para la Salud" \(PDF\).](#)

[Criterios nutricionales para la venta y distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar \(Excel\).](#)

Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar para los planteles de educación básica (PDF).

Comité de Impulso a la Activación Física

11. Referencias para consulta

Brito Soto, Luis Felipe . Guía de Activación Física. Educación Preescolar, SEP.

—, Guía de Activación Física. Educación Primaria, SEP.

—, Guía de Activación Física. Educación Secundaria, SEP.

Salgado, A. Charro y Moreno Esteban, Basilio, Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: Estrategia NAOS, Editorial Médica Panamericana S.A.

Bennet, John Price, Actividades físicas y de baile, Arkano Books.

Bernal Ruiz, Javier A., Organización de campamentos en la escuela, Wanceulen.

—, Juegos y deportes con material alternativo, Wanceulen.

Bernal Ruiz, Javier A. y Brito Soto, Luis Felipe , 1, 2, 3, por todos mis compañeros, Wanceulen.

Callado, Carlos Velázquez, Las actividades físicas cooperativas, SEP.

Comité de Impulso a la Activación Física

12. Comentarios y dudas

Centro de Atención Telefónica: Tel SEP 01 800 288 6688

Correo electrónico: comiteactfis@sep.gob.mx

Comité de Impulso a la Activación Física