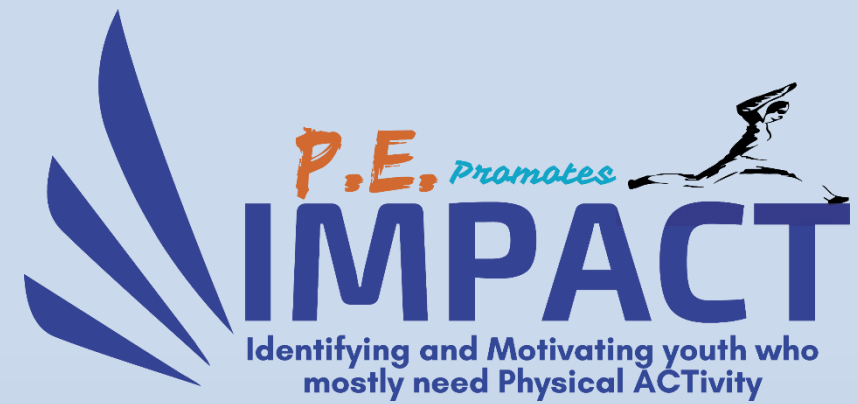




Seminario web 1. Proyecto IMPACT: la importancia de la actividad física y la educación física escolar

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Introducción al seminario web 1

- Buenas tardes. Mi nombre es [su nombre y afiliación aquí]
- Me gustaría darle la bienvenida al proyecto IMPACT. Nuestro propósito hoy es presentarle el primer seminario web del proyecto IMPACT.

Un paso importante para continuar con este seminario web

- Por favor escriba su nombre completo en el lado derecho de la sala de chat
- Durante el seminario web de hoy veremos dos videos educativos en YouTube.
- Veremos ahora el primer video en YouTube y luego volveremos a esta presentación / BBB.

Haga clic en este enlace para ver el siguiente video y luego regrese a esta presentación

- <https://youtu.be/PUrLrPoeme0>

Socios del proyecto: seis universidades europeas



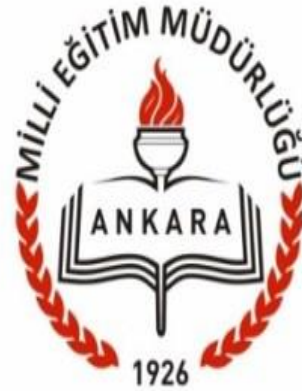
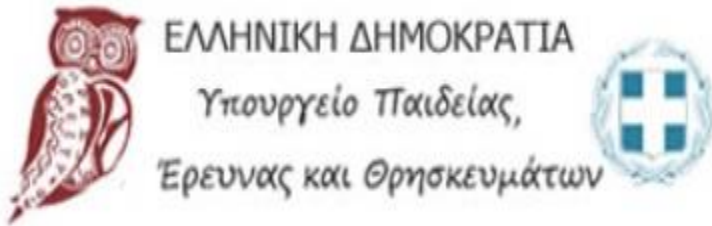
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



Universitat Autònoma
de Barcelona



Socios del proyecto: dos ministerios europeos de educación y una institución política



Socios del proyecto: dos ministerios europeos de educación y una institución política



Objetivos del proyecto IMPACT

- Promover la participación de niños y adolescentes en 60 minutos de actividades físicas (AP) de intensidad moderada a vigorosa diariamente
- Concienciar sobre el valor de la educación física.
- Motivar a los jóvenes a participar en actividades físicas a lo largo de sus vidas.
- Desarrollar materiales educativos para maestros.
- Crear una red de profesores e investigadores de educación física.

Resumen de temas para discutir hoy

- ¿Cuánto ejercicio o actividad física necesitan los niños?
 - ¿Por qué necesitamos actividad física?
 - ¿Cuáles son los beneficios del ejercicio?
 - ¿Sabes cuánto cumplen tus alumnos/as con las recomendaciones actuales de actividad física?
-
- ¿Por qué es importante la educación física?
 - ¿Cómo puede contribuir la educación física para ayudar a los alumnos/as a cumplir con la recomendación de la OMS?
 - ¿Podemos promover la actividad física para nuestros alumnos/as fuera de la escuela?

¿Qué piensas?

¿Sabes cuántos minutos por día necesita cada estudiante para participar en una actividad física moderada a vigorosa?

- A. 20'
- B. 30'
- C. 60'
- D. No estoy seguro; No lo sé

¿Sabes cuántos días por semana necesita cada estudiante para participar en una actividad física moderada a vigorosa?

- A. 3 días
- B. 5 días
- C. 7 días
- D. No estoy seguro; No lo sé

¿Podemos promover la actividad física fuera de la escuela a través de la educación física?

- A. SÍ
- B. NO
- C. No estoy seguro; No lo sé

Ahora veremos el
segundo video en
YouTube y luego
volveremos a BBB.

Nota: se abrirá en una pestaña diferente en su navegador

¿Por qué es importante la educación física?

- Alumnos/as ...
- Tener oportunidades para estar activo
- Puede mejorar la forma física
- Pueden desarrollar sus habilidades motoras.
- Desarrollar autodisciplina
- Puede desarrollar relaciones positivas.
- Aprenda cosas nuevas y conecte el conocimiento con otras materias (por ejemplo, dieta y nutrición, lidiar con problemas de salud, etc.)

¿Por qué es importante la educación física?

- Importante para el crecimiento y desarrollo saludable de los alumnos/as
- Importante para la salud mental de los alumnos/as (por ejemplo, el ejercicio alivia el estrés y la ansiedad)
- Reúnase con una variedad de actividades físicas y adopte la actividad física como un hábito de por vida.

Una cosa más: ¡la
educación física es
divertida!

¡La diversión es un
determinante
importante de la
actividad física!

¿Qué es la actividad física?

- "La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto de energía".

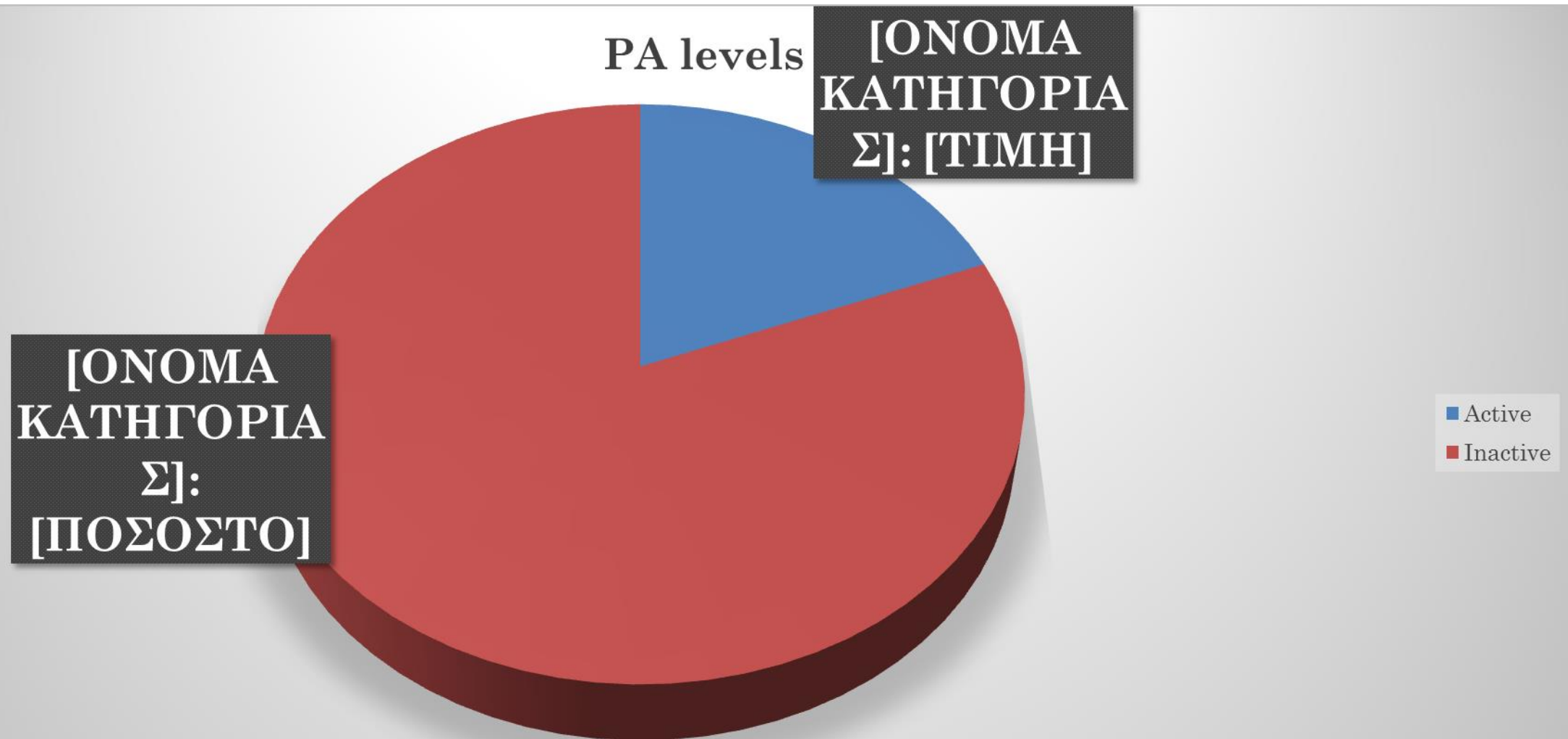
¿Por qué necesitamos actividad física?

- Mejora la cognición el día que se realiza.
- Mejora el estado de ánimo y aumenta la energía.
- Fortalece tus huesos y músculos
- Promueve un mejor sueño.
- Mejora tu habilidad con las actividades diarias.
- Ayuda a mantener nuestro peso en un rango saludable.
- Reduce el riesgo de una variedad de afecciones y enfermedades de salud (por ejemplo, riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer, presión arterial, etc.)
- Aumenta las posibilidades de vivir más y mejor

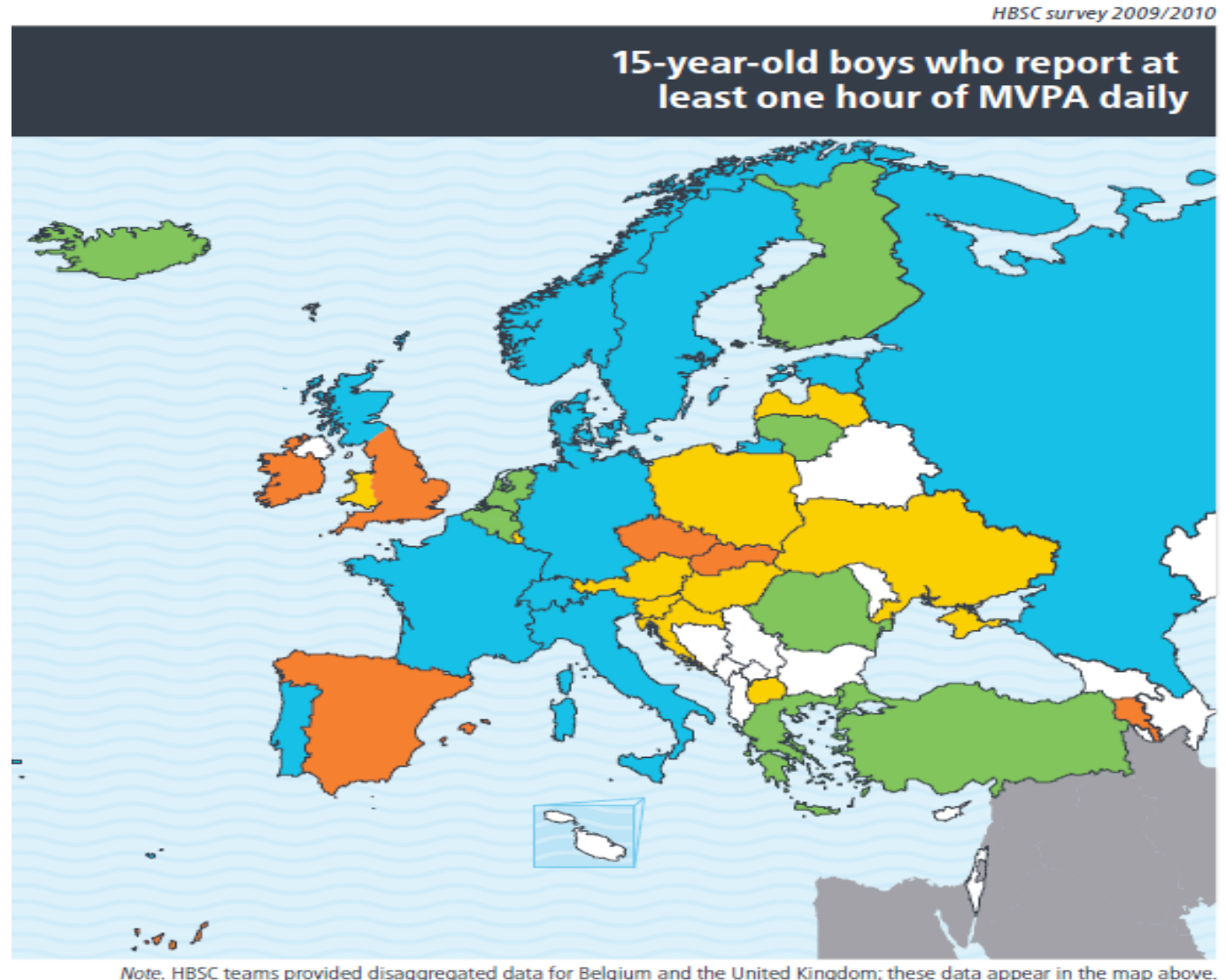
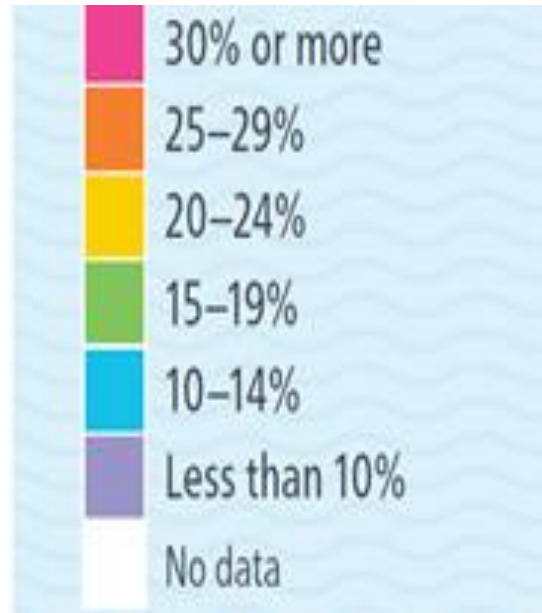
Niveles de AF recomendados por la OMS

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular diariamente al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.
- La mayor parte de la AF diaria debe ser aeróbica.
- Las AF que fortalecen los músculos y los huesos deben incluirse en su programa de ejercicio durante al menos 3 veces por semana.

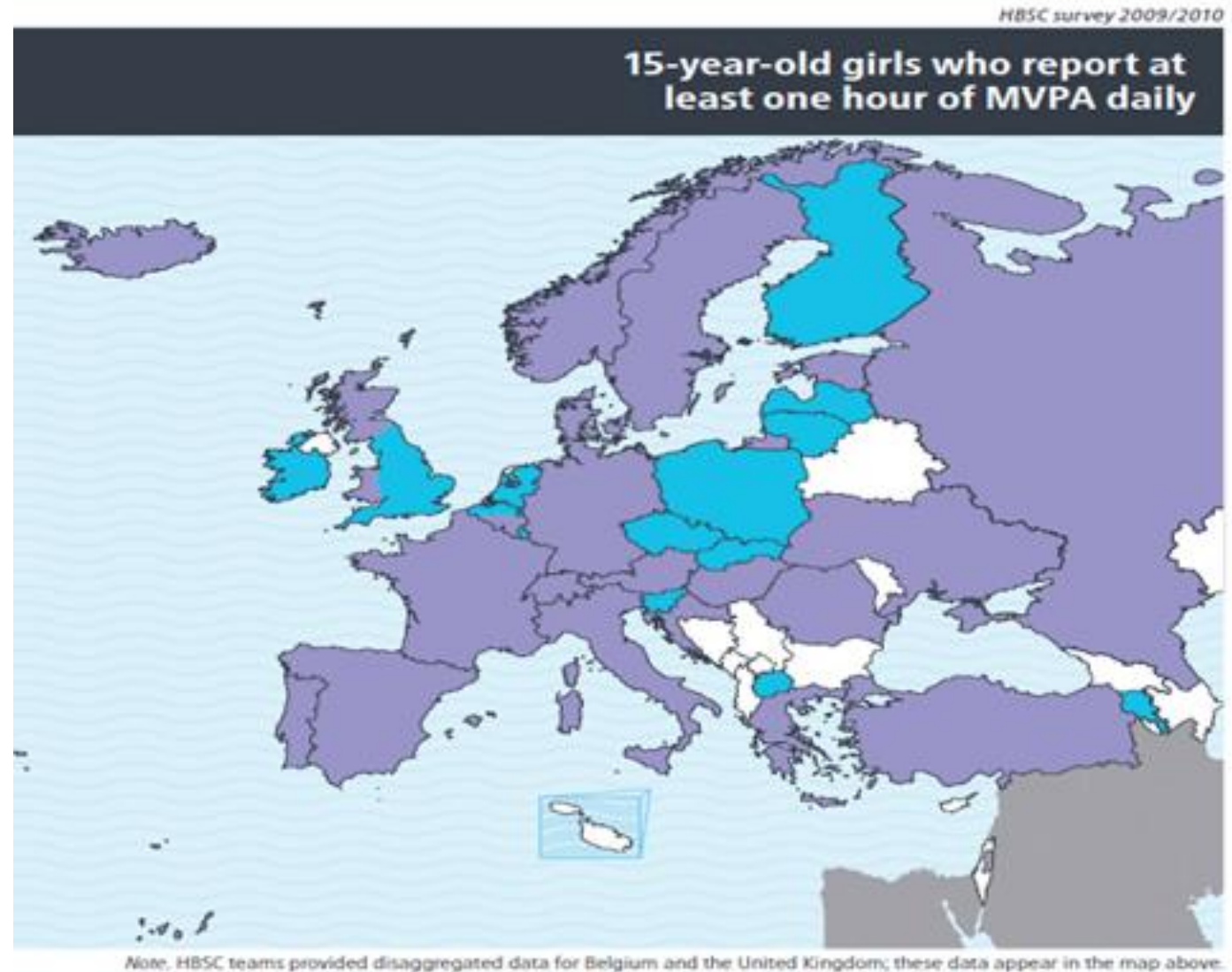
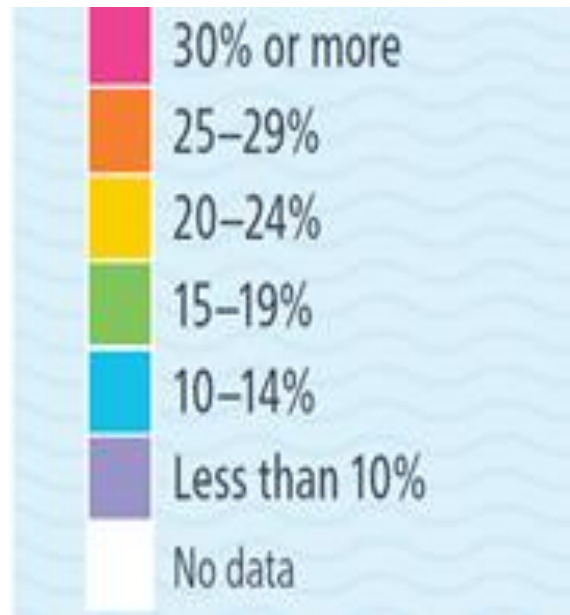
Tasas de AF entre niños y adolescentes



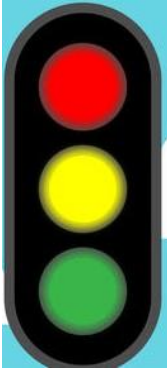
Niveles de AF de niños europeos



Niveles de AF de chicas europeas



Resultados preliminares de IMPACT de una muestra N = 2079 alumnos/as de 12 a 16 años de 6 países (FR, GR, IT, TU, SP, UK)



Days of 60 minutes Physical Activity	BOYS	GIRLS	TOTAL
Less than 3 Days/week	31 %	46 %	39% (N= 799)
3-4.5 Days/week	38 %	35 %	36% (N= 757)
5-7 Days/week	31 %	19 %	25% (N= 523)

Almost 1 every 2 girls, and 1 every 3 boys are characterized as INACTIVE

Just 1 every 5 girls and 1 every 3 boys can be characterized as ACTIVE

¿Cómo la educación física puede contribuir a aumentar la participación de los alumnos/as en la actividad física?

- Permite a los niños y jóvenes alfabetizarse físicamente a través del desarrollo de actitudes, comportamientos y habilidades.



La importancia de la alfabetización física

- La alfabetización física es la base de la educación física, no es un programa, sino el resultado de cualquier provisión estructurada de educación física, que se logra más fácilmente si los alumnos/as encuentran un rango de oportunidades apropiadas para su edad y etapa.

¿Cómo es una persona alfabetizada físicamente?

- Mantener la motivación y la confianza para adoptar la actividad física como parte integral de la vida.
- Apreciar el valor intrínseco de la actividad física, así como su contribución a la salud y el bienestar.
- Relacionado con otros, demostrar sensibilidad en su comunicación verbal y no verbal, y desarrollar relaciones empáticas.

¿Cómo es una persona alfabetizada físicamente?

- Demuestra competencia física que permite a un individuo participar en una amplia gama de actividades y entornos físicos.
- Sabe y entiende cómo estar físicamente activo en una variedad de entornos físicos.
- Realiza actividades físicas para la vida.

Volverse alfabetizado físicamente no es un proceso automático

- Se necesitaba planificar e implementar un plan de acción.
- Los maestros de educación física deben tener una educación adecuada

Los desafíos de la educación física para contribuir a la actividad física de los alumnos/as

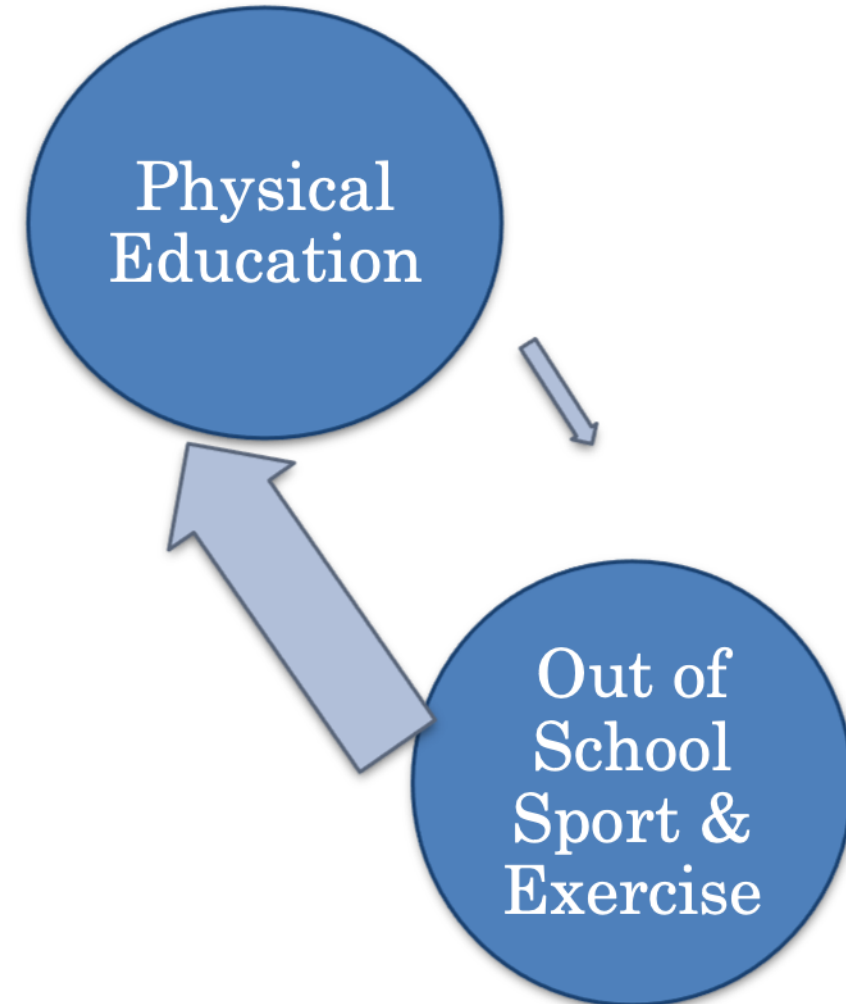
- La clase de educación física en la mayoría de los países está limitada a 2 - 3 horas por semana.
- Por lo tanto, la lección de educación física no puede ayudar a los alumnos/as a cumplir con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud

El potencial de la educación física para promover la actividad física de los alumnos/as

- El tiempo limitado asignado a educación física en la escuela hace más importante la promoción de AF fuera de la escuela
- Los maestros de educación física pueden planificar y ofrecer una lección que puede instar a los alumnos/as a participar en AF fuera de la escuela (Organización Mundial de la Salud, 2007).

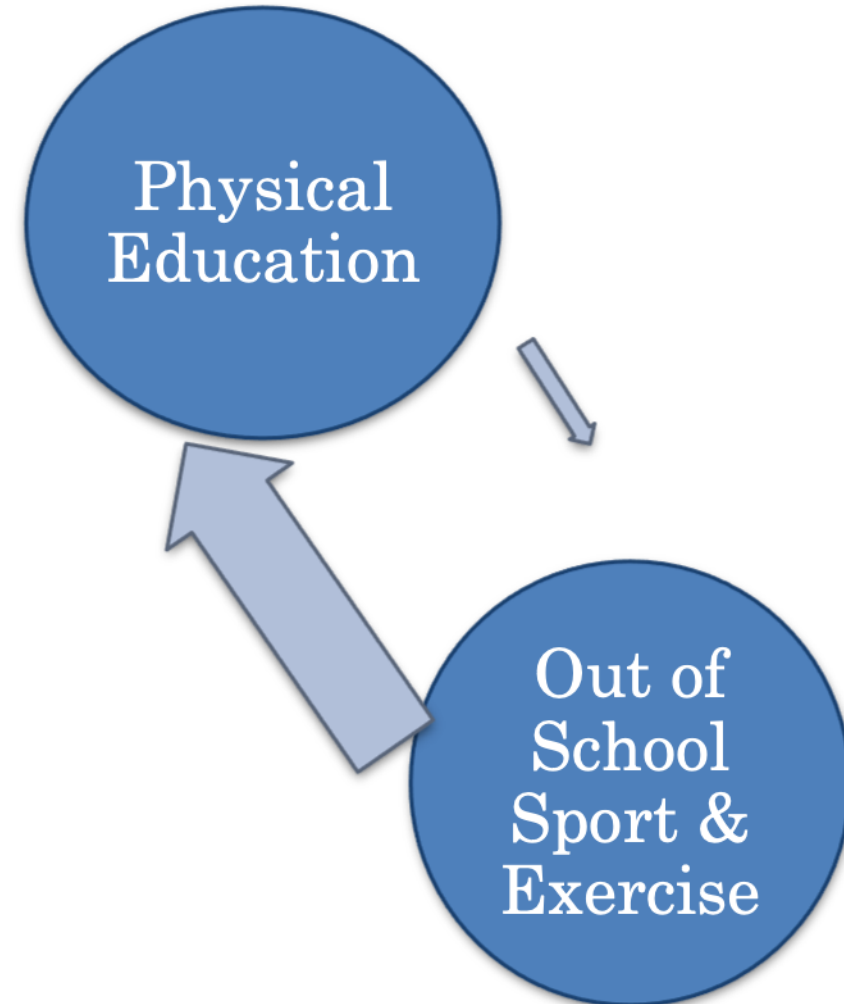
La motivación en la educación física escolar está relacionada con la participación Deporte y ejercicio fuera de la escuela

Unfortunately,
participation in out-of-school Sport and Exercise has **much bigger** impact on Motivation in School Physical Education than the vice-versa



En el proyecto IMPACT queremos hacer un pequeño cambio en esto

By **increasing the impact** of Motivation in School Physical Education on Participation in out-of-school Sport and Exercise



Cómo aumentar el impacto de la motivación en la educación física

Sobre la participación de los alumnos/as en
la actividad física fuera de la escuela

Un proceso motivador



School-PE class

Teacher

Class environment

- Clima motivacional de clase
- Enseñanza que apoya las necesidades de los alumnos/as para
- **Competencia / Dominio**
 - **Autonomía**
 - **Relación / apoyo**

Student

Internalization of motives & formation of goal orientations

Self-Determined
reasons & goals for
physical activity –
Intrinsic
Motivation
Improvement goals

Enjoyment in Physical Education
Happiness-Wellness



A motivational process



School-PE class

Teacher

Class environment

- Clima motivacional de clase

Enseñanza que apoya las necesidades de los alumnos/as para

- Competencia / Dominio
- Autonomía
- Relación / apoyo

Student

Internalization of motives & formation of goal orientations

Self-Determined
reasons & goals for
physical activity –
Intrinsic
Motivation
Improvement goals

Enjoyment in Physical Education
Happiness-Wellness

Out-of-School Physical Activity

Specification of intentions/goals
Formation of Confidence

Self-Monitoring
Intention/Goal-
setting to be
active

Confidence to
participate in
extracurricular
physical activity

Behavior
Extracurricular
Physical
Activity

Country & Cultural environment

Governmental & regional policies (including School curricula)

Environment

After-School Physical Activity (PA) Environment

(sport, exercise, dance, etc.)

Determined by

Facilitators & Barriers, e.g. **distance of clubs/gyms from school**
openness of school facilities for after-school sport & PA
Local authorities' policies related to PA, Sport & Exercise industry,

Family affluence, low cost programs for low SES-pupils & migrants

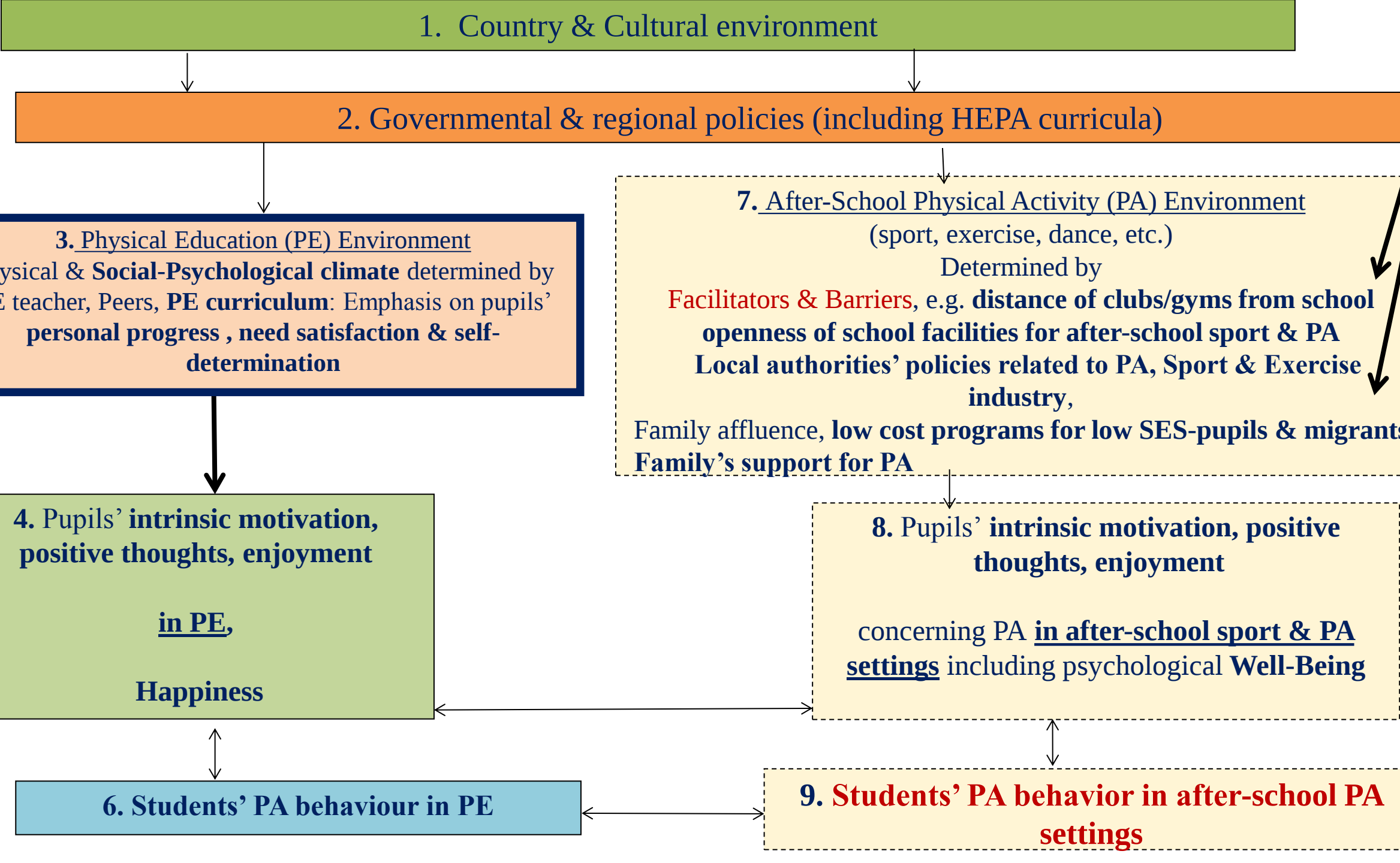
Family's support for PA

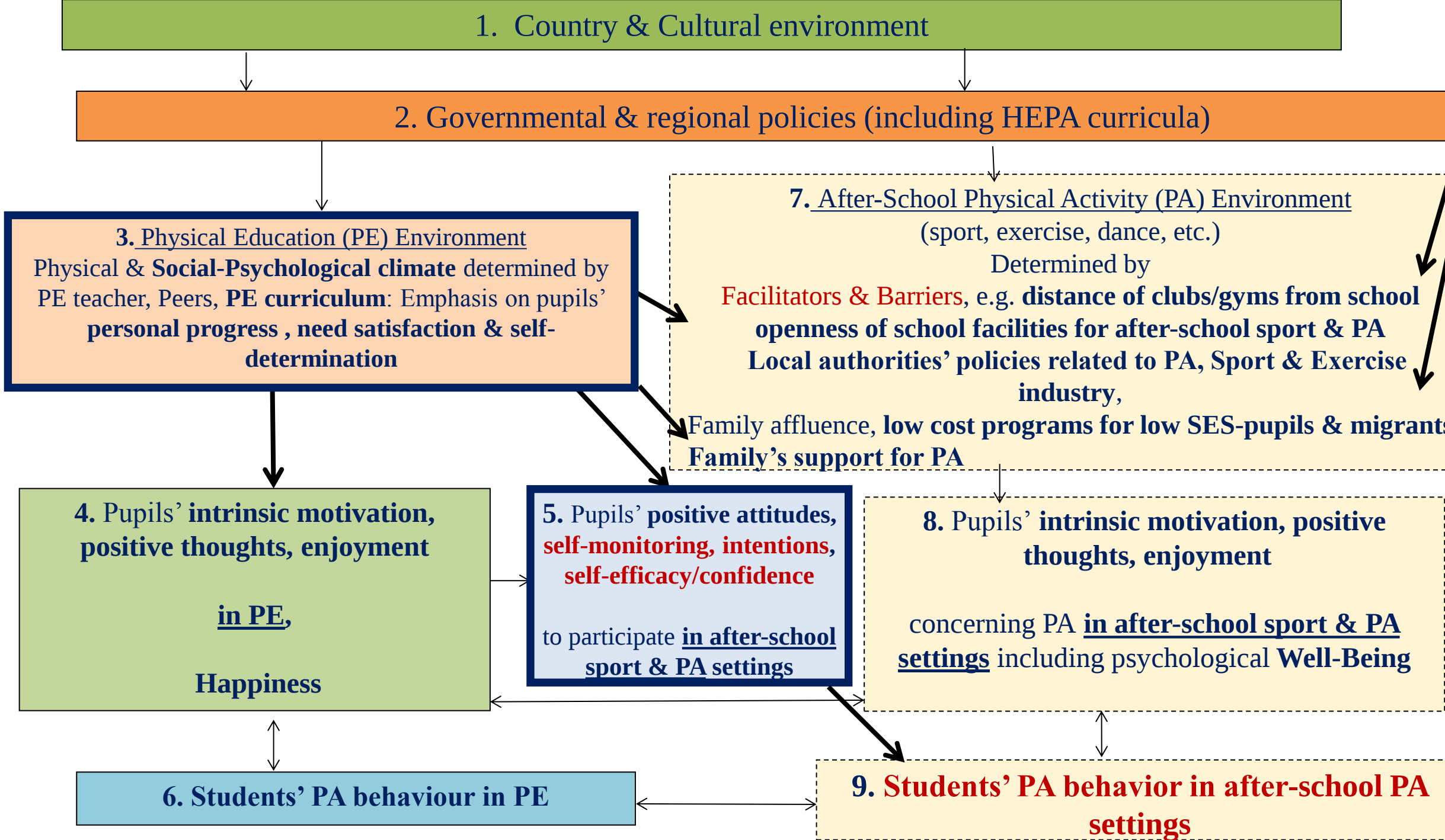
Pupil

Pupils' **intrinsic motivation, positive thoughts, enjoyment**

concerning PA in after-school sport & PA settings
including psychological **Well-Being**

Students' PA behavior in after-school PA settings





La escuela es el
escenario ideal para
promover la salud de
los alumnos/as

(Organización Mundial de la Salud, 2007)

Entonces, ¿qué pueden
hacer los maestros para
promover la actividad
física fuera de la
escuela?

La metodología IMPACT

¿Qué podemos hacer?

- Los maestros de educación física pueden ayudar a los alumnos/as a:
- Aprende a hacer ejercicio correctamente
- Experimenta una variedad de actividades físicas.
- Aprenda los principios básicos del ejercicio y ajústese en diferentes condiciones.
- Aprenda a colaborar con otros para jugar y disfrutar de la actividad física.

¿Qué podemos hacer?

El maestro de educación física puede ayudar a los alumnos/as a aprender cómo:

- Evaluar su nivel de condición física
- Medir su progreso
- Establecer metas para ellos mismos y autorregularse en la actividad física.

La metodología IMPACT: estrategias que pueden tener un IMPACTO en la actividad física de los alumnos/as

La metodología IMPACT

La metodología IMPACT

Monitoring of
physical
activity
levels

PE teachers
receive reports
about students
who mostly
need physical
activity

PE teachers
apply specific
strategies to
promote
students' out-of-
school physical
activity

Estrategias que pueden tener un IMPACTO en la actividad física de los alumnos/as.

- Autocontrol
- El establecimiento de metas
- Planificación de la acción

Haga clic en este enlace para ver el siguiente video y
luego regrese a esta presentación

- <https://youtu.be/cvjd4BS-RBY>

Autocontrol de nuestros niveles de actividad física.

Énfasis en la mejora personal.

¿Cómo controlar tu actividad física?

- Autoevalúate: ¿Puedes recordar la cantidad de actividad física que has realizado los últimos siete días?

Over the past 7 days, on how many days were you physically active for a total of at least 60 minutes per day?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0 days	1	2	3	4	5	6	7 days

Autocontrol a través del uso de diario

Record your participation for more that 10 minutes in vigorous to moderate PA next week

Name_____

Date____/____/____

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							

Evaluar la intensidad
de la actividad física
en función de la
frecuencia cardíaca

Actividad física de intensidad vigorosa: siéntela muy fuerte

- La frecuencia cardíaca objetivo debe ser del 70% al 85% de nuestra frecuencia cardíaca máxima.
- Por ejemplo, para un estudiante de 15 años, la frecuencia cardíaca máxima estimada relacionada con la edad se calcularía como $220 - 15 \text{ años} = 205$ latidos por minuto (lpm).
- Los niveles de 70% y 85% serían:
- Nivel del 70%: $205 \times 0,70 = 143$ lpm, y
- Nivel 85%: $205 \times 0.85 = 174$ bpm

Actividad física de intensidad moderada: siéntelo duro pero cómodo

La frecuencia cardíaca objetivo debe ser del 50% al 70% de nuestra frecuencia cardíaca máxima.

- Se puede obtener una estimación de la frecuencia cardíaca máxima relacionada con la edad de un estudiante restando la edad del estudiante de 220.
- Por ejemplo, para un estudiante de 15 años, la frecuencia cardíaca máxima estimada relacionada con la edad se calcularía como $220 - 15 \text{ años} = 205$ latidos por minuto (lpm).
- Los niveles de 50% y 70% serían:
- Nivel del 50%: $205 \times 0,50 = 103$ lpm, y
- Nivel 70%: $205 \times 0,70 = 144$ lpm

Ejemplos de actividades físicas moderadas y vigorosas.

Actividades físicas de intensidad moderada.

- Caminar enérgicamente (3 millas por hora o más rápido, pero no caminar en carrera)
- Gimnasia
- Natación recreativa
- Andar en bicicleta a menos de 10 millas por hora en terreno llano
- Tenis (dobles)

Actividades físicas con intensidad vigorosa.

- Carrera caminando, trotando o corriendo
- Practicar fútbol, baloncesto y deportes de equipo en general.
- Vueltas de natación
- Tenis (individuales)
- Baile aeróbico
- Andar en bicicleta 10 millas por hora o más rápido
- Saltar la cuerda
- Senderismo cuesta arriba o con una mochila pesada

¡Pruébalo con tus alumnos/as!

Tareas e ideas para implementar durante las
próximas 2 semanas

Tarea 1: conocimiento y comprensión

Discuta con sus alumnos/as sobre:

- Recomendaciones de AF de la OMS
- ¿Qué es la AF moderada y vigorosa con ejemplos?
- Cómo medir su pulso y poder distinguir entre AF moderada y vigorosa en función de su frecuencia cardíaca
- Los beneficios de la PA

Tarea 2: Uso del "Diario MI IMPACT" para supervisar la actividad física

- Pida a los alumnos/as que recuerden su AF durante la semana anterior usando un diario (papel y lápiz)
- Motive a sus alumnos/as a registrar su participación en actividades físicas utilizando el diario semanal de la próxima semana.
- Después de una semana, discuta y ayúdelos a evaluar las actividades físicas que corresponden a la actividad física moderada y vigorosa en consecuencia.

Autocontrol a través del uso de diario

Record your participation for more that 10 minutes in moderate to vigorous PA next week

Name_____

Date____/____/____

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							

Tarea 3: evaluación del nivel de condición física

Proponga a sus alumnos/as que seleccionen 2-3 de la siguiente AF y ayúdelos a evaluarse a sí mismos:

- Prueba de caminata o carrera de 6 minutos
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/walk-6min.htm>) o
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/6-minute-run.htm>)
- Sprints (<https://www.topendsports.com/testing/tests/20mshuttle.htm>)
- Prueba de tabla (<https://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm>)
- Sentadillas (<https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-up-30seconds.htm>)
- Flexiones (<https://www.topendsports.com/testing/tests/home-pushup.htm>)
- Flexibilidad (<https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-and-reach.htm>)

Evaluando nuestros niveles de condición física

Test	Your performance
6-minute walk or run test	
Plank test	
Sit ups	
Push ups	
Sit and reach	

Niveles de condición física y establecimiento de objetivos personales.

Test	Your performance	Set a goal to achieve in the next 2 weeks
6-minute walk or run test		
Plank test		
Sit ups		
Push ups		
Sit and reach		

Una última palabra: ¡Sé social si puedes!

- ¡Recuerda a los padres! Puede organizar un evento informativo para discutir con los padres sobre las recomendaciones de la OMS y la importancia de mantenerse activo.
- Por ejemplo, organice un evento de AF simple para padres y alumnos/as juntos o envíe una hoja de información sobre la recomendación de la OMS o cree un grupo de Facebook y difunda información relacionada con la actividad física y la salud

El contenido de los próximos seminarios web.

Los próximos seminarios web serán sobre:

- Seminario web 2: Diversión y motivación en educación física y actividad física.
- Seminario web 3: estrategias de autorregulación para aumentar la actividad física
- Seminario web 4: un ejemplo de una aplicación para promover la actividad física a través de la educación física
- Seminario web 5: Descripción general y planes futuros de la red entre docentes e investigadores

Discusión e intercambio de ideas para implementar.

Discuta en el Big Blue Button con los miembros de su equipo los siguientes temas

Discusión grupal: Basado en las sugerencias y temas que discutimos hoy ...

¿Cómo planeará su enseñanza, durante las siguientes semanas, para facilitar la participación de los alumnos/as en la AP? Por ejemplo...

- ¿Qué iniciativas planeas tomar?
- ¿Cómo puede enfatizar los beneficios del ejercicio con sus alumnos/as?
- ¿Cómo puede comunicar las pautas de la OMS para la actividad física a sus alumnos/as?
- ¿Cómo utilizará el autocontrol con sus alumnos/as?

¿Alguna otra idea o
algo para discutir?

Ευχαριστούμε πολύ!
Merci beaucoup!
¡Muchas Gracias!
Grazie mille!
Çok teşekkür ederim!



**THANK
YOU
VERY
MUCH!**