



**GUIA**

<b>Eje SIEMENS</b>	Salud <input checked="" type="checkbox"/> Energía <input type="checkbox"/> Medio Ambiente <input type="checkbox"/>
<b>Dimensión ProSALUD</b>	<p>Saber y aplicar competencias ciudadanas</p> <p>Alimentarse bien</p> <p>Lograr actividad física y descanso adecuado</p> <p>Unirse al medio ambiente</p> <p>Dirigir la propia vida con buenas compañías</p> <div style="float: right;"> <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> </div>
<b>Nombre de la dimensión</b>	Lograr actividad física y descanso adecuado
<b>Actividad</b>	Contextualización de la dimensión con experto en el área.
<b>Conceptos</b>	<p><b>Lograr actividad física y descanso adecuado:</b> Esta dimensión tiene diferentes parámetros dependiendo de las edades, pero tomamos las recomendaciones de actividad física para niños, niñas y jóvenes (cinco a diecisiete años) (1, 2, 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niños y niñas saludables se mantienen físicamente activos al incluir al menos una actividad física de intensidad moderada a vigorosa que los haga respirar un poco o mucho más fuerte de lo normal, como, por ejemplo, trotar, bailar, montar bicicleta todos o casi todos los días de la semana, al menos una hora cada día.</li> <li>- Incluir actividades de fortalecimiento de los músculos y huesos tales como saltar lazo, trepar, escalar o agacharse al menos tres veces por semana.</li> <li>- No dedicar más de dos horas continuas a realizar actividades sedentarias como permanecer frente a pantallas de televisores, computadores, celulares o videojuegos (1).</li> <li>- Descansar bien y suficiente: dormir entre nueve y once horas diarias de sueño ininterrumpido si tienen entre cinco y trece años, y entre ocho y diez horas si están entre los catorce y los diecisiete años (4).</li> <li>- “Sentarse menos, moverse más” (2), en todos los entornos en los que los niños, las niñas, los jóvenes, los padres, los profesores, los directivos y la comunidad, en general, permanecen a lo largo de la vida.</li> </ul>
<b>Duración de capacitación</b>	40 minutos.
<b>Enlace de acceso</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9islYsZZc0s&amp;t=135s">https://www.youtube.com/watch?v=9islYsZZc0s&amp;t=135s</a>

	 <p><b>Escolares ¿sedentarios físicamente activos?</b></p> <p>César A. Niño H Profesor Asistente Programa de Fisioterapia Facultad de Enfermería y Rehabilitación</p>  <p>Universidad de <b>La Sabana</b></p> <p>Proyecto: Promoción de la salud con profesores de escolares en el territorio STEM Sabana Centro de Cundinamarca - Colombia</p>
<p><b>Evaluación. Verificación de aprendizajes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál es la importancia incorporar la actividad física en el desarrollo físico, mental y personal de los escolares?</li> <li>- Describa cómo es un ejemplo para el desarrollo de actividad física y para tener hábitos de descanso adecuados.</li> <li>- ¿Considera usted que los escolares y docentes de su entorno, cumplen con los requerimientos mínimos de actividad física?</li> <li>- ¿Conoce usted la diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte?</li> <li>- ¿Cómo puede promover la práctica de actividad física en su aula de clase y/o con sus estudiantes?</li> </ul>
<p><b>Referente bibliográfico o web</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary Behavior Research Network (SBR-N)-Terminology Consensus Project process and outcome. Int J Behav Nutr Phys Act [Internet]. 2017 dic [citado 16 de mayo de 2019];14(1):75. Recuperado de: <a href="http://ijb-mpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0525-8">http://ijb-mpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0525-8</a></li> <li>2. Tremblay MS, Carson V, Chaput J-P, Connor Gorber S, Dinh T, Duggan M, et al. Canadian 24-Hour Movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. Appl Physiol Nutr Me-tab [Internet]. 2016 jun [citado 16 de mayo de 2019];41(6(Su-ppl.3)):S311-27. Recuperado de: <a href="http://www.nrcresearchpress.com/doi/10.1139/apnm-2016-0151">http://www.nrcresearchpress.com/doi/10.1139/apnm-2016-0151</a></li> </ol>

3. Sánchez Mora A, González R. Habilidades para la vida: herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia [Internet]. Venezuela; 2016 [citado 16 de mayo de 2019]. Recuperado de:  
[https://www.unicef.org/Venezuela/spanish/Habilidades\\_Co-rrecciones\\_Noviembre.pdf](https://www.unicef.org/Venezuela/spanish/Habilidades_Co-rrecciones_Noviembre.pdf)
4. Cortina A. Ciudadanos del mundo. Hacia una teoría de la ciudadanía. Madrid: Alianza Editorial, 1998.
5. Uribe X. y Agudelo C. Inactividad física y factores de riesgo: aproximación a un modelo interpretativo para Bogotá. Rev. salud pública. 13 (4): 597-609, 2011
6. Epiandes (2014) . Niñas. Niños y adolescentes activos y saludables en Colombia. Disponible en:  
[https://epiandes.uniandes.edu.co/wp-content/uploads/Report\\_card\\_Funcobes\\_web-2014.pdf](https://epiandes.uniandes.edu.co/wp-content/uploads/Report_card_Funcobes_web-2014.pdf)
7. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional ENSIN 2015 [PowerPoint slides]. Universidad Nacional de Colombia. 2018 . Available from:  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/ensin-colombia-2018.pdf>
8. Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte de Bogotá. Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019 [document on the internet]. Bogotá, Colombia; 2009 [cited ]. Available from:  
[https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/documentos\\_transparencia/politica\\_publica\\_de\\_deporte\\_recreacion\\_y\\_actividad\\_fisica\\_2009-2019.pdf](https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/documentos_transparencia/politica_publica_de_deporte_recreacion_y_actividad_fisica_2009-2019.pdf)
9. Secretaria Distrital de Salud (2018). Lineamiento técnico actividad física para la salud. Bogotá D.
10. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt- Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2011;43(8):1575-1581.

**Créditos:**

**Expertos temáticos**

Cesar Augusto Niño Hernández, Karold Tatiana Chacón Garnica, María José España Pineda.