



Promoción de Estilos de Vida Saludable

2 Juego, cuerpo, movimiento y actividad física



La OMS la define como el aumento consciente del movimiento del cuerpo que, de acuerdo con la edad, debe tener una frecuencia, duración e intensidad adecuadas con las características, preferencias y el entorno de cada persona. La actividad física abarca: el juego, la exploración del cuerpo y su movimiento, las expresiones artísticas y culturales, el ejercicio, la recreación, las prácticas deportivas (escolares o formativas).

Acorde con el momento de la vida, existen diferentes recomendaciones para realizar actividad física:



Para lograr que las niñas, niños, adolescentes y jóvenes disfruten del juego, cuerpo, movimiento y actividad física:

Desde la gestión escolar se invita a

Adecuar los ambientes para garantizar condiciones adecuadas y seguras para el juego y la práctica de actividad física de niñas, niños y adolescentes. No solo los espacios deportivos, sino también las aulas de clase y los espacios para promover las expresiones artísticas y culturales.

Promover acciones de información, educación y comunicación para toda la comunidad educativa en donde se presenten los beneficios del juego, el movimiento y la actividad física y se promueva su práctica.

Fomentar espacios de participación y vinculación de las familias y otros actores de la comunidad en la promoción del juego, el movimiento y la actividad física, favoreciendo la articulación intersectorial en los territorios con entidades de deportes, arte y cultura.

Desde la gestión pedagógica se invita a

Generar experiencias pedagógicas que permitan a niñas, niños y adolescentes disfrutar del juego y movimiento y practicar actividad física en diferentes momentos de la jornada escolar.

Incorporar en la propuesta pedagógica del establecimiento educativo la promoción del juego, el movimiento y la actividad física de manera transversal.

Impulsar el desarrollo de experiencias y actividades artísticas, lúdicas y recreativas que impliquen movimiento y el disfrute para todas las niñas, niños y adolescentes.

Incluir dentro de la rutina pedagógica momentos de descanso y esparcimiento para niñas, niños y adolescentes.