

PRESENTACIÓN

¡Dame 10! (Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico) son materiales curriculares que se realizan en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud y forman parte de una de las acciones seleccionadas a realizar en el entorno educativo a fin de mejorar la actividad física que realiza esta población para así promover su salud.

La Estrategia puede consultarse en

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>

¡Dame 10! (Descansos Activos Mediante Ejercicio físico) consta de una serie de actividades físicas de una duración de entre 5 y 10 minutos, diseñadas para ser desarrolladas en el aula, durante el horario lectivo, por el profesor tutor o especialista, sin apenas material específico y de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado.

Las actividades han sido diseñadas para trabajar contenidos curriculares de todas las áreas de conocimiento que se imparten en la etapa de Primaria y contenidos correspondientes al 2º ciclo de Educación Infantil.

¿POR QUÉ ¡DAME 10!?

La práctica de actividad física (AF) en niños y adolescentes se asocia indiscutiblemente con múltiples beneficios para la salud¹. Estos beneficios no solo ocurren a nivel físico, como la reducción de factores de riesgo relacionados con determinadas enfermedades no transmisibles (como la obesidad), sino que también ha quedado demostrado que se asocia con beneficios a nivel psicológico y social². En este sentido, la práctica de AF a estas edades se asocia positivamente con un mejor rendimiento académico, una mejor autoestima y una disminución del riesgo de ansiedad y depresión³.

La propia LOMCE⁴ recoge en su disposición cuarta la importancia que la actividad física tiene en el comportamiento infantil y juvenil para favorecer una vida activa, saludable y autónoma, y la necesidad de asegurar su práctica dentro de la jornada escolar.

Por el contrario, la evidencia reciente sugiere que la cantidad de tiempo que los niños y jóvenes invierten en conductas sedentarias (actividades con un gasto energético muy bajo, como estar sentado o tumbado) puede estar asociada con un aumento de los factores de riesgo, independientemente de otros factores como la actividad física practicada^{5,6}. En este sentido, la jornada escolar se conforma como un periodo de tiempo en el cual, dependiendo de las características de la misma (tiempo y número de recreos, jornada continua o partida, etc.) los escolares pueden permanecer en conductas sedentarias durante un tiempo demasiado prolongado⁷. De manera opuesta la disminución de cualquier tipo de tiempo en actitud sedentaria se asocia con un menor riesgo para la salud de los jóvenes entre 5-17 años⁸.

Aunque en España no existen actualmente recomendaciones específicas para limitar el tiempo respecto a conductas sedentarias en la escuela, a nivel internacional si se recomienda que los niños y adolescentes deberían de limitar el tiempo que permanecen sentados en el contexto escolar⁶. Reducir el tiempo en que nuestros alumnos están sentados durante la jornada escolar puede, a priori, no ir en consonancia con la necesidad de mejorar el rendimiento académico propuesta por todas las administraciones educativas. Sin embargo, distintos proyectos que han integrado pequeños tiempos de actividad física dentro de la rutina del aula han conseguido mejorar el rendimiento académico del alumnado a la vez que aumentar la AF y disminuir el tiempo de sedentarismo^{9,10}.



El nexos con ¡Dame 10!

Basado en la metodología PAAC12 (Actividad Física a través del currículum) y desarrollado para el contexto social y educativo de las aulas españolas, el Proyecto DAME10! persigue reducir las conductas sedentarias y aumentar la AF en el aula, a la vez que se trabajan contenidos curriculares propios de cada área de conocimiento.

HÁBITOS SALUDABLES EN LA INFANCIA

SALUD EN LA INFANCIA

HÁBITOS SALUDABLES EN LA ETAPA ADULTA

SALUD EN LA ETAPA ADULTA

¿CÓMO FUNCIONA ¡DAME 10!?

El programa consta de 87 actividades que se reparten de la siguiente manera:

24 actividades para 1º y 2º curso de Educación Primaria (EP)

24 actividades para 3º y 4º curso de Educación Primaria (EP)

24 actividades para 5º y 6º curso de Educación Primaria (EP)

15 actividades para 2º ciclo de Educación Infantil (EI)

2 pósters del programa (uno para Primaria y otro para Secundaria Obligatoria)

Cada actividad incluye esta información: curso y etapa a los que va destinada, área de conocimiento, nombre de la actividad, disposición para empezar la actividad, material necesario e instrucciones o explicación de la actividad. Se añade un apartado para variantes o adaptaciones que permitirán al profesor aumentar las posibilidades de la actividad en función de sus propias necesidades. De manera particular aparecen dos tipos de actividades, según el nivel de activación que requieren por parte del alumnado: los mini-relax y los mini-retos. Los mini-relax permiten bajar el nivel de activación de los alumnos (cuando el profesor lo considere oportuno); por el contrario, los mini-retos permiten aumentarlo, utilizando la competición contra el tiempo o contra uno mismo como herramienta motivadora. Ambos irán marcados de esta forma:

MINI-RELAX

Las actividades hacen referencia a un contenido en particular pero el profesor puede adaptar, cambiar o incluir nuevos contenidos a partir de lo propuesto. De igual manera, aunque las actividades están diseñadas por etapas, cursos y áreas de conocimiento, invitamos al profesorado a explorar otras actividades ajenas a su área ya que la lectura de las mismas puede sugerirle nuevas actividades para desarrollar en sus clases.

MINI-RETO

¿CUÁNDO UTILIZAR ¡DAME 10!?

Cuando el profesor lo considere oportuno, en función del contenido que esté trabajando, de la hora del día (si llevan mucho o poco tiempo sentados) o del estado de atención de los alumnos. El profesor puede proponer realizar las actividades que correspondan al área que se está trabajando o se pueden realizar otras actividades distintas para permitir que los alumnos descansen de la actividad principal y después puedan retomarla con una mayor atención.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

¡Dame 10! tiene como objetivo principal **reducir el tiempo de sedentarismo de los alumnos durante el horario lectivo escolar, a través de un aumento de la actividad física en el aula.** Como objetivo secundario, ¡Dame 10! busca **mejorar el rendimiento académico del alumnado a través de la utilización de actividades físicas en el aula que contribuyan a conseguir los objetivos y estándares de aprendizaje de todas las áreas.**

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Las actividades del programa van dirigidas al alumnado de 2º ciclo de Educación Infantil, a toda la etapa de Educación Primaria y al primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Serán los profesores de estas etapas los encargados de desarrollarlas en las aulas.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

1. Janssen, I., LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010, 7:40
2. WHO. Global recommendations on physical activity for health 2010. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/.
3. Ministerio de Sanidad y Política Social. Ministerio de Educación. Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. 2009. Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
4. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. BOE nº 52 de 1 de marzo de 2014
5. Saunders TJ, Chaput JP, Tremblay MS. Sedentary Behaviour as an emerging risk factor for cardiometabolic diseases in children and youth. *Can J Diabetes*. 2014 Feb;38(1):53-61
6. Tremblay MS, Leblanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, Colley RC, Duggan M. Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2011 Feb;36(1):59-64; 65-71.
7. Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Connor Gorber S. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011, 8:98
8. Saunders TJ, Tremblay MS, Mathieu MÈ, Henderson M, O'Loughlin J, Tremblay A, Chaput JP; QUALITY cohort research group. . Associations of sedentary behavior, sedentary bouts and breaks in sedentary time with cardiometabolic risk in children with a family history of obesity. *PLoS One*. 2013 Nov 20;8(11):e79143.
9. Donnelly JE, Greene JL, Gibson CA, Smith BK, Washburn RA, Sullivan DK, DuBose K, Mayo MS, Schmelzle KH, Ryan JJ, Jacobsen DJ, Williams SL. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Prev Med*. 2009 Oct;49(4):336-41. doi: 10.1016/j.ypmed.2009.07.022. Epub 2009 Aug 6.
10. Barr-Anderson DJ, AuYoung M, Whitt-Glover MC, Glenn BA, Yancey AK. Integration of short bouts of physical activity into organizational routine a systematic review of the literature. *Am J Prev Med*. 2011 Jan;40(1):76-93. doi: 10.1016/j.amepre.2010.09.033.

