



Dimensión:

“Reunión ambulante”



Conoce T



Elige T

Para reflexionar...

- ¿Cuánto tiempo pasamos sentados en la escuela?
- ¿Qué consecuencias tiene el sedentarismo sobre la salud?
- ¿Qué relación hay entre la actividad física y el estrés?

Nuestro objetivo:

Realizar una actividad física que contrarresta el sedentarismo y simultáneamente baja los niveles de estrés y promueve el pensamiento creativo.

Condiciones y materiales deseables:

Idealmente se realiza en espacios en los que se pueda caminar, se sugiere que los

Para trabajar con:
*Docentes/
comunidad
escolar*

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
15 a 30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo del estrés



Generación de opciones y consideración de consecuencias

Paso a paso:

1. Para realizar esta actividad se organiza una reunión de trabajo en la cual los participantes estarán caminando en lugar de estar sentados en un salón. Funciona mejor si se trata de una reunión con un máximo de cuatro personas en la que no haga falta usar mucha tecnología.
2. Simplemente se invita a los participantes (docentes, personal administrativo, o estudiantes) a “hacer un experimento” y tener la reunión de esta manera.
3. La idea no es hacer un ejercicio físico extenuante, sino simplemente estar de pie y en movimiento en vez de estar sentados.
4. Al final se les pregunta a los participantes cómo se sienten, si funcionó bien la reunión para ellos y qué haría falta para que funcionara mejor la próxima vez (o igual de bien si responden que les gustó mucho).

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La evidencia demuestra que actualmente el sedentarismo es tan dañino que equivale a lo que anteriormente era fumar. Hay evidencia de que cuando las personas tienen periodos de actividad física durante las horas de trabajo, son más productivos, reducen sus niveles de estrés y tienen más ideas novedosas. Esta actividad sencilla puede contribuir a todos estos objetivos deseables.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.