



FICHA DE EVIDENCIAS – DÍA 1 y 2

NOMBRES Y APELLIDOS:.....

Sección: .....

Fecha: .....

Actividad 1: Escribimos un texto con propuestas para promover la actividad física en las y los adolescentes.

RETO

Elaborar un texto con propuestas para revertir la situación actual de las y los adolescentes con respecto de la actividad física insuficiente. Con este fin, la semana anterior leímos el texto titulado: Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.



Los criterios o características del texto que vas a escribir son:

- ✓ El texto responde al propósito planteado.
✓ El texto presenta ideas principales y secundarias del tema.
✓ El lenguaje utilizado se adecúa a los destinatarios seleccionados.
✓ Las propuestas están sustentadas en su experiencia y en la información que el texto presenta.
✓ Las propuestas se describen con cohesión y coherencia.
✓ Se revisó la redacción del texto

1. Recordemos las preguntas que se plantearon teniendo en cuenta la situación significativa:

- ❖ ¿Por qué las y los adolescentes realizan actividad física insuficiente? ¿Cuáles crees que sean las causas?
❖ ¿Qué propones para revertir esta situación de las y los adolescentes?

Para responder a estas preguntas, y lograr el reto propuesto, ya obtuviste la información necesaria del texto leído. Ahora, para elaborar las propuestas y para que estas se sustenten en la información recogida, vas a escribir un resumen.

Lee nuevamente el siguiente texto.



Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura

Los primeros datos sobre tendencias mundiales, en cuanto a actividad física insuficiente entre los adolescentes, ponen de manifiesto la necesidad de adoptar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física entre las niñas y los niños de 11 a 17 años de edad. El estudio, publicado en la revista The Lancet Child & Adolescent Health, y elaborado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), concluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo—en concreto, el 85% de las niñas y el 78% de los niños—no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día.

(...)

La actividad física insuficiente es perjudicial para la salud de los jóvenes

Las autoras afirman que los niveles de actividad física insuficiente, que se observan entre los adolescentes, siguen siendo extremadamente altos, y eso supone un peligro para su salud actual y futura. «Es necesario adoptar medidas normativas urgentes para aumentar su actividad física, y en particular para promover y mantener la participación de las niñas en ella», dice la Dra. Regina Guthold (OMS), autora del estudio.

Entre los beneficios para la salud que aporta un estilo de vida físicamente activo durante la adolescencia, cabe mencionar la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea y cardiometabólica, y efectos positivos sobre el peso. Asimismo, cada vez hay más pruebas de que la actividad física tiene un efecto positivo sobre el desarrollo cognitivo y la socialización. Los datos actualmente disponibles indican que muchos de estos beneficios se mantienen hasta la edad adulta.

Para lograr estos beneficios, la OMS recomienda que los adolescentes lleven a cabo una actividad física entre moderada e intensa durante una hora o más cada día.

Para estimar el número de jóvenes de 11 a 17 años que no cumplen con esta recomendación, las autoras analizaron datos relativos a los niveles de actividad física, recopilados a partir de encuestas realizadas en escuelas. En la evaluación, se tuvieron en cuenta todos los tipos de actividad física, como por ejemplo el tiempo dedicado al juego activo, las actividades recreativas y los deportes, las tareas domésticas activas, los desplazamientos a pie y en bicicleta u otros tipos de transporte activo, la educación física y el ejercicio planificado.

Para mejorar los niveles de actividad física entre los adolescentes, el estudio recomienda lo siguiente:

- ❖ Es necesario ampliar urgentemente las políticas y programas que han demostrado ser eficaces para aumentar la actividad física de los adolescentes;
❖ Hay que adoptar medidas multisectoriales que den oportunidades a los jóvenes para llevar una vida activa, en ámbitos como la educación, el urbanismo y la seguridad vial, entre otros.

Es preciso promover, desde los niveles más altos de la sociedad, y en particular por parte de los dirigentes nacionales, municipales y locales, la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar de todas las personas, incluidos los adolescentes.

(...)





FICHA DE EVIDENCIAS – DÍA 1 y 2

- Primera versión de mi texto con propuestas para promover la actividad física.

**Actividad 2. Revisa y corrige tu texto**

Organiza las sugerencias que te han dado. Luego, utilizando esta lista de cotejo revisa y realiza los reajustes que correspondan.

N.º	Criterios	Sí	No	Observaciones
1	¿El texto responde al propósito planteado?			
2	¿El texto presenta las ideas principales y secundarias del tema tratado?			
3	¿El lenguaje utilizado se adecúa a los destinatarios seleccionados?			
4	¿Las propuestas están sustentadas en su experiencia y en la información que el texto presenta?			
5	¿Las propuestas se describen con cohesión y coherencia?			
6	¿Revisé la acentuación y la ortografía?			

**Escribe la versión final**

- Escribe la versión final de tu texto con propuestas para promover que las y los adolescentes realicen mayor actividad física y así cuidar su salud presente y futura.

**Publica y difunde tu texto**

- Presenta tu texto a tu familia, explícales cómo lo realizaste y por qué lo has elaborado. Si deseas, puedes compartir tu texto por las redes sociales de tu preferencia y publicarlo con la etiqueta #AprendoEnCasa. Realiza las consultas necesarias a tu docente.

**¡Recuerda!**

Sé creativa/o y organiza lo elaborado utilizando el material que tengas a tu alcance. Asimismo, comparte lo que elabores con tu familia. ¡No te olvides de guardar tu producción en el portafolio!



- Versión final de mi texto con propuestas para promover la actividad física

## Evalúo mis aprendizajes

Estimada/o estudiante: Ahora es momento de reflexionar para que sigas fortaleciendo lo aprendido e identifiques lo que puedes afianzar y mejorar. Busca tu portafolio, revisa tus trabajos y, a partir de ello, responde:

**1. ¿Te ha sido de utilidad leer sobre la importancia de realizar actividad física para las y los adolescentes? ¿Qué aspectos abordados de estos temas consideras que son importantes?**

---

---

---

**2. ¿Cómo te fue en el proceso de escritura de tu texto con propuestas para promover la actividad física en las y los adolescentes? ¿Lograste elaborar tu resumen y propuestas?**

---

---

---

**3. ¿Qué te fue más fácil y que te fue más difícil? Si hubo alguna situación difícil, ¿la resolviste?, ¿qué hiciste?, ¿hiciste llegar tus dudas o preocupaciones a tu docente?**

---

---

---

**4. En esta experiencia de aprendizaje, ¿has puesto a prueba tu manejo de las TIC y los recursos digitales?, ¿cómo te has sentido utilizando la plataforma virtual?**

---

---

---

**5. ¿Cómo te has sentido realizando las actividades de esta experiencia de aprendizaje? Escribe con libertad lo que quieras expresar**

---

---

---