



escribir propuestas para promover la actividad física en adolescentes!

En las siguientes preguntas para escribir tu resumen:
cargo del estudio realizado?

estudio realizado que fue publicado en la revista The
y elaborado por investigadoras de la Organización Mu



Z SECTION

- ¿Cuál es la idea principal?

La idea principal del texto es que después de realizar el estudio, los investigadores de la Organización Mundial de la Salud (OMS) concluyeron 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, lo que demuestra que no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.

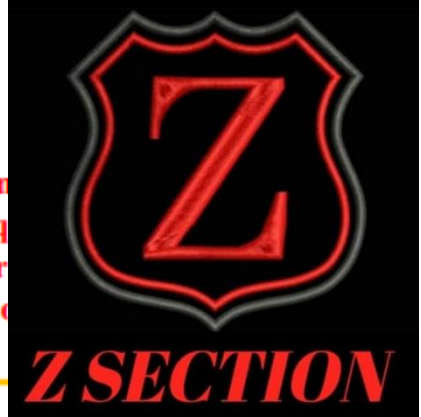
- ¿Cuáles son las ideas secundarias?

- La necesidad de adoptar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física entre las niñas y los niños de 17 años.
- La OMS recomienda que los adolescentes lleven una actividad física entre moderada e intensa durante al menos una hora al día.
- Debemos promover, desde la infancia, la actividad física, y en particular por parte de los dirigentes nacionales, la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar.
- Los diferentes beneficios de una vida físicamente activa durante la adolescencia.

- ¿Qué propuestas presenta?

- Adoptar medidas normativas para promover la actividad física, y en particular para promover y mantener la actividad física en ella.
- 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.
- Si se mantienen las tendencias actuales, no se alcanzará la meta mundial de una reducción relativa del 15% en la prevalencia de la actividad física insuficiente, a fin de situarla por debajo del 70% en 2030.





texto, primero colocarás su título, a continuación, un resumen de las propuestas que presentarás y, luego, las propuestas que presentarás con tu nombre. Ten presente que tu propósito es elaborar un plan de acción para revertir la situación actual de las y los adolescentes con actividad física insuficiente.

La actividad física insuficiente en los adolescentes:

La importancia de la actividad física entre niños y niñas de 11 a 17 años supone un gran riesgo ya que según un estudio realizado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y publicado en la revista The Lancet Child & Adolescent Health 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, lo que supone un peligro para su salud actual y futura, por lo cual es necesario adoptar medidas normativas urgentes para aumentar su actividad, y en particular para promover y mantener la participación de las niñas y los niños en ella. El bienestar de todas las personas, incluidos los adolescentes, por lo tanto, depende de su capacidad para adoptar un estilo de vida físicamente activo, mejorar su salud cardiovascular, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, así como de otros factores de riesgo.

La necesidad de los adolescentes de tener una vida físicamente activa es un tema muy importante para lograr un estilo de vida saludable. Para obtener estos beneficios, la OMS recomienda que los adolescentes realicen actividad física entre moderada e intensa durante una hora o más cada día. En los niveles más altos de la sociedad, y en particular en los municipios y locales, la importancia de la actividad física para el bienestar de todas las personas, identificando y combatiendo las barreras sociales, económicas, culturales, tecnológicas y ambientales. Es urgente implementar las políticas y programas que han demostrado ser efectivos para aumentar la actividad física de los adolescentes y adoptando 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, con el objetivo de lograr así la meta mundial acordada por todos los países en la Asamblea Mundial de la Salud de 2018 de reducir el 15% en la prevalencia de la actividad física insuficiente, a fin de situarla por debajo del 70% en 2030.

Propuestas:

- 1. Promover mayor actividad física en las escuelas:** Instalar mayores implementos deportivos, materiales o elementos de otros deportes en todos los colegios del Perú, a la vez establecer mayores deportes en las escuelas de modo que no solo sigamos un tipo de actividad física como hacemos todos los años, debemos incentivar a los jóvenes a practicar actividad física de modo que ellos puedan escoger la actividad física que les guste, no forzándolos a hacer solo un tipo de actividad física, sino algo que ellos





Z SECTION

los alumnos a participar en concursos organizados por el Estado de modo que ellos se sientan más motivados y ahora sí tengan un objetivo el cual quieran alcanzar, esforzándose cada vez más, llegando a participar en concursos regionales, logrando llegar a concursos nacionales con esfuerzo y perseverancia pero también con el apoyo del colegio, la familia y del Estado, motivándolo a un más a seguir participando en diferentes concursos logrando obtener premios, ellos poder incentivar a más estudiantes a practicar la actividad física, logrando disminuir la obesidad en los adolescentes y así cuidar su salud presente y futura.

Autora: Karla de los Ángeles

Presenta la versión preliminar de las ideas, toma nota de sus opiniones al preguntarles, y las, ¿qué propuestas puedo incorporar?

Mamá: Me parece que tu texto está bien, la manera correcta, lo único que yo te recomendaría es que publiques tu estudio para que implementes más la información que parecen muy bien y que van directo al tema pero te recomiendo que hables del tema de los padres en tus recomendaciones, ya que los padres tienen una gran influencia en que sus hijos practiquen actividad física.





REGIMOS Y ESCRIBIMOS LA VERSIÓN FINAL DE NUESTROS TEXTOS PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LA SALUD EN LOS ADOLESCENTES

...encias que te han dado. Luego, utilizando esta lista de criterios, evalúa los textos que correspondan:

	Criterios	Si	No	
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 presenta?	✗		
5	¿Las propuestas se describen con claridad y coherencia?			
6	¿Revisé la acentuación y ortografía?			



Presenta tu texto a tu familia, exponiendo el por qué lo has elaborado. Si deseas, puedes compartir tu texto en redes sociales de tu preferencia y publicarlo



FOTO DE LA PUBLICACIÓN DE MI TEXTO EN UNA RED SOCIAL





Final de tu texto con propuestas para promover mayor actividad física y así cuidar su salud presente



Z SECTION

ACTIVIDAD FÍSICA INSUFICIENTE EN LOS ADOLESCENTES

La importancia de la inactividad física entre niños y niñas de 11 a 17 años supone un gran riesgo ya que según un estudio realizado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y publicado el 21 de Noviembre del 2019 en la revista The Lancet Child & Adolescent Health que 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, lo que supone un peligro para su salud actual y futura, por lo cual

es necesario adoptar medidas normativas urgentes para aumentar su actividad, y en particular para promover y mantener la participación de las niñas en ella, fomentando el bienestar de todas las personas, incluidos los adolescentes, por los efectos beneficiosos en la salud que aporta un estilo de vida físicamente activo, mejorando la capacidad respiratoria y muscular, la salud ósea y de reducir el riesgo de obesidad.

La necesidad de los adolescentes de tener un estilo de vida saludable es un tema muy importante para lograr un estilo de vida saludable y sus beneficios, la OMS recomienda que los adolescentes lleven a cabo al menos 60 minutos de actividad física moderada e intensa durante una hora o más cada día. Es preciso promover la actividad física en la sociedad, y en particular por parte de los dirigentes nacionales, dada la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar, combatiendo las numerosas causas y desigualdades sociales, tecnológicas y ambientales, consiguiendo ampliar urgentemente las oportunidades para aumentar la actividad física. Se han demostrado ser eficaces para aumentar la actividad física las 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, con el objetivo de lograr así la meta mundial acordada por todos los países en la Asamblea Mundial de la Salud de 2018 de reducir el 15% en la prevalencia de la actividad física insuficiente, a fin de situarla por debajo del 70% en 2030. Por lo cual propongo estas propuestas para que las y los adolescentes realicen mayor actividad física y así cuidar su salud.

Propuestas:

- 1. Promover mayor actividad física en las escuelas:** Instalar mayores implementos deportivos, materiales o elementos en todos los colegios del Perú, a la vez establecer mayores deportes en las escuelas de modo que no solo sigamos un tipo de actividad física como el fútbol, sino algo que ellos quieran practicar, conociendo y estimulándolo a hacer deporte y más aún en algo que ayude a la salud, dando una amplia difusión y una buena oferta de clubes de deporte en la actualidad, estando más cerca a la meta del 2030. Mejorar la participación de los estudiantes en los diferentes deportes organizados por el Ministerio de Educación y otras instituciones.



Z SECTION





final de tu texto con propuestas para promover mayor actividad física y así cuidar su salud presente

ACTIVIDAD FÍSICA INSUFICIENTE EN LOS ADOLESCENTES



ZSECTION

La inactividad física entre niños y niñas de 11 a 17 años ya que según un estudio realizado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y publicado el 21 de Noviembre del 2019 en la revista The Lancet Child & Adolescent Health que 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, lo que supone un peligro para su salud actual y futura, por lo cual

es necesario adoptar medidas normativas urgentes para aumentar su actividad, y en particular para promover y mantener la participación de las niñas en ella, fomentando el bienestar de todas las personas, incluidos los adolescentes, por los efectos beneficiosos en la salud que aporta un estilo de vida físicamente activo, tales como: la salud respiratoria y muscular, la salud ósea y de reducir el riesgo de obesidad y de reducir el peso.

La necesidad de los adolescentes de adoptar un estilo de vida saludable es muy importante para lograr un estilo de vida saludable y sus beneficios, la OMS recomienda que los adolescentes lleven a cabo una actividad física moderada e intensa durante una hora o más cada día. Es preciso promover la actividad física en la sociedad, y en particular por parte de los dirigentes nacionales, la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar, combatiendo las numerosas causas y desigualdades socioculturales y ambientales, consiguiendo ampliar urgentemente las medidas multisectoriales que han demostrado ser eficaces para aumentar la actividad física. Las medidas multisectoriales que den oportunidades a los jóvenes para participar en ámbitos como la educación, el urbanismo y la seguridad vial, entre otros, con el objetivo de lograr así la meta mundial acordada por todos los países en la Asamblea Mundial de la Salud de 2018 de reducir el 15% en la prevalencia de la actividad física insuficiente, a fin de situarla por debajo del 70% en 2030. Por lo cual propongo estas propuestas para que las y los adolescentes realicen mayor actividad física y así cuidar su salud.

Propuestas:

- 1. Promover mayor actividad física en las escuelas:** Instalar mayores implementos deportivos, materiales o elementos en todos los colegios del Perú, a la vez establecer mayores deportes en las escuelas de modo que no solo sigamos un tipo de actividad física como hacemos todos los años, debemos incentivar a los jóvenes a practicar actividad física de modo que ellos puedan escoger el deporte que les guste, no forzándolos a hacer solo un tipo de

física, sino algo que ellos quieran practicar, conociendo y estimulándolo a hacer deporte y más aún en algo que les guste, haciendo una amplia difusión y una buena oferta de clubes deportivos. En la situación actual, estando más cerca a la meta del 2030. Necesitamos la participación de los estudiantes en los diferentes programas organizados por el Ministerio de Educación y otras instituciones.



ZSECTION





car información. En esta actividad no tuve ninguna duda de mi docente.

encia de aprendizaje, ¿has puesto a prueba tu manejo de la plataforma virtual?, ¿cómo te has sentido utilizando la plataforma virtual de aprendizaje si puse a prueba mi manejo de las TIC y lo que me ha dado más información sobre el tema, tratando de informarme de ellos y además de mis conocimientos previos adquiridos.



Z SECTION

presentar mejores sustentos en mi trabajo, informándome y siéndome de utilidad para aprender más y a reflexionar sobre la situación que estamos pasando actualmente. Por otro lado, si me ha sido de utilidad la plataforma virtual ya que de ahí pude a la vez adquirir la información necesaria para hacer mi resumen de mi texto, aprendiendo un tema que está muy interesante y que todos deberíamos saber, informándome de la manera correcta.

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

Al realizar las actividades me he sentido motivado, aprendiendo sobre la importancia de la actividad física y las altas cifras que existen de personas que no practican deporte de la manera correcta y que podría traer consecuencias para su salud, siendo ahora más consciente de mis actos son respecto a mi salud, todo gracias a estos conocimientos adquiridos.



Alumna: Karla de los Ángeles Laurel Vilca
Grado: 3°B°sec.

