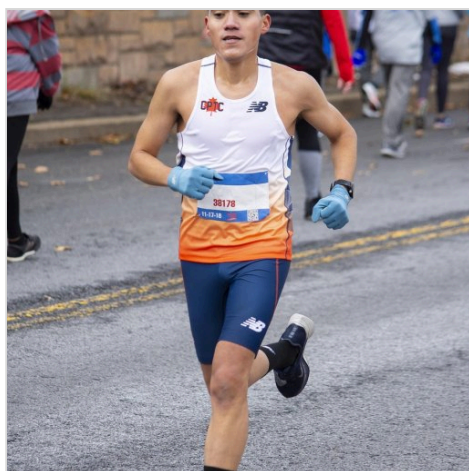


LUMBRE



Movimiento diario: la receta de 30 minutos que la medicina aún no sabe escribir

Grado: 5

Materia: Asignatura optativa (fundamental extendida)

03/10/2026

Antes de empezar

El medicamento sin farmacia; los cuatro tipos; sedentarismo; cinco pasos para empezar; banderas rojas.

QUÉ APRENDERÁS

- Reconocer la dosis diaria de actividad física en adolescencia, clasificar moderado, vigoroso, fuerza y flexibilidad, y romper el sedentarismo con pausas activas y registro.

El medicamento que no se expende en farmacias

La dosis que casi nadie toma

Si el ejercicio fuera una pastilla, sería el fármaco más rentable jamás inventado: previene diabetes tipo 2, depresión, ansiedad, hipertensión, obesidad, ciertos cánceres y osteoporosis, y mejora memoria, sueño y ánimo. La dosis para un adolescente: 60 minutos diarios de intensidad moderada-vigorosa. La realidad: menos de 1 de cada 3 la cumple.

Qué cuenta como movimiento



Imagen libre de Wikimedia Commons (CC BY 4.0, autor: DimidioV)

- Moderada: caminata rápida, baile, bicicleta tranquila, natación suave (puedes hablar pero no cantar).
- Vigorosa: trotar, deporte con cambios de ritmo, bicicleta fuerte, saltar cuerda (no puedes decir más de 4 palabras seguidas).
- Fuerza (2 días/semana): sentadilla, flexión, subir escaleras, cargar mochilla pesada caminando.
- Flexibilidad y equilibrio: estiramientos, yoga, incluso 5 minutos diario.

Romper el sedentarismo (no el ejercicio)

El problema moderno no es la falta de ejercicio programado: es el tiempo SENTADO. Un joven puede ir 40 minutos al gym y pasar 9 horas sentado en clase, casa y celular. Las pausas activas (2-3 min de pie por cada 30-45 min sentado) rompen la curva metabólica del reposo largo. Se trata menos de sumar una sesión y más de restar horas quietas.

Cómo empezar cuando no hay costumbre

1. El mínimo viable: caminar 10 minutos al día, con música que te guste.
2. Ancla a algo que ya haces (camina mientras hablas por teléfono, usa escaleras en vez de lift).

3. Suma tiempo antes que intensidad: 10 a 15 a 20, no 0 a 60.
4. Busca a alguien (amigo, familiar, grupo): la adherencia social vale más que la fuerza de voluntad.
5. Registra 4 semanas: los números crudos del cambio animan.

Las cuatro banderas rojas de la inactividad

Señal	Qué significa	Qué revisar
subir escaleras te agita mucho	capacidad cardiorrespiratoria baja	caminar diario y subir peldaño a peldaño
te duele la espalda sentado	fortaleza core débil, postura	pausas activas y ejercicios de core
duermes mal sin cansancio	no hay presión de sueño	movimiento matutino con luz
ánimo plano todo el día	sedentarismo + luz artificial	20 min al sol y movimiento

1. La dosis recomendada de actividad física diaria para un adolescente es...

- ☐ 10 minutos suaves
- ☐ 60 minutos moderados a vigorosos
- ☐ 2 horas en el gimnasio
- ☐ solo educación física en la escuela

2. Hacer ejercicio 40 minutos y pasar 9 horas sentado cumple la recomendación.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

3. Calcula cuántas horas quietas llevas hoy y coloca una alarma para pausa activa cada 45 minutos.

El número suele asustar

4. El ejercicio es el medicamento que no se _____; las pausas _____ rompen la curva del reposo; se suma _____ antes que intensidad.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE
EN LUMBRE

5. ¿Tienes 30 minutos de movimiento hoy?



Para mirarlo de otra manera

La caminata con luz matutina

20 minutos de caminata con sol (antes de las 10 o después de las 4) suma dos recetas: actividad y anclaje circadiano. Es el mejor hypnotico natural que existe, y no cuesta nada.

6. ¿Cuántos minutos de luz natural recibes al día?

Los que no cuentas probablemente son cero

Referencia curricular

Grado:	5
Materia:	Asignatura optativa (fundamental extendida)

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/opt5-sal-cap-movimiento>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat