

QR1. Anexo I. Vídeos y enlaces a noticias de prensa para ver y leer en clase, en casa con familiares o en otras asignaturas para su análisis y reflexión (en Tutoría, Biología o en Lengua, por ejemplo). Con ello se contribuye al fomento de la lectura, reflexión y actitud crítica

Vídeos para ver en clase y reflexionar:

Vídeo 1. Dr. Francisco B. Ortega ¿Por qué es necesario incrementar las horas de Educación Física? (duración: 5 minutos). <https://youtu.be/Ht6UUnzRWY?si=SvrVRaGikFJ6ObYI> (figura 1).

Vídeo 2. Entrevista al Dr. Ortega y Dra. Esteban-Cornejo en Canal Sur (csn1 Granada - 23/10/2017). Los niños que tienen mejor condición física tienen mejor rendimiento académico (duración: 2 minutos). <https://youtu.be/R4HimNMcoaY?si=D2wSGsb1CQdxPrEA>.

Vídeo 3. Los beneficios del ejercicio para tu cerebro. Wendy Suzuki, neurocientífica (duración 5 minutos). Publicado por Aprendemos Juntos 2030. Wendy Suzuki es neurocientífica y profesora de Psicología y Neurociencia en el *Center for Neural Science* de la Universidad de Nueva York. La neurocientífica Wendy Suzuki explica en este vídeo los beneficios concretos del ejercicio físico en el cerebro. "No solo mejora el estado de ánimo, a través de la estimulación de los neurotransmisores positivos: serotonina, dopamina, noradrenalina y endorfinas. También genera nuevas células cerebrales en el hipocampo, que hacen que tu memoria funcione mejor. Gracias al ejercicio a largo plazo estarás cambiando, literalmente, tu cerebro". URL: <https://youtu.be/PXvz8zyuob0?si=fNhoZnqhHtdz0oZT>



Figura 1. QRs a vídeos sobre beneficios de la actividad física para el cerebro del Dr. Francisco Ortega, Dra. Irene Esteban-Cornejo y Dra. Wendy Suzuki.

Vídeos para ver en clase, en casa con familiares o en otras asignaturas para su análisis y reflexión (en Tutoría, Biología o en Lengua, por ejemplo).

Vídeo 4. *Let's get moving!* - WHO's Global status report on physical activity 2022 [¡Pongámonos en marcha! - Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022 de la OMS]. Spot publicitario de la OMS para fomentar la actividad física (duración: 3 minutos).

URL: <https://youtu.be/vCCD1xHKpZc?si=Q7SN7QR4tmnQ7P6B>

Vídeo 5. *Let's be active for health for all* [Seamos activos por la salud para todos]. Spot publicitario de la OMS para fomentar llevar una vida activa (duración: 2 minutos).

URL: <https://youtu.be/uZX14W4rVCU?si=-tRvzdngDQ9fVGEN>

Vídeo 6. *Every Move Counts* [cada movimiento cuenta, algo es mejor que nada y mucho es mejor que poco]. Estar activo tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. Ya sea que vayas caminando o en bicicleta al trabajo, bailando, lavando los platos o jugando con tus hijos, cada movimiento cuenta. Spot publicitario de la OMS para fomentar llevar una vida activa (duración: 1 minuto).

URL: <https://youtu.be/jY7YvqlA92s?si=CdtAleAXkFWS6Em>



Figura 2. QRs a vídeos de spot publicitarios de la OMS sobre actividad física y salud.

Vídeo 7. *Adult Fails* [fallos y torpezas en el adulto]. Por qué es necesario llevar una vida activa. Spot publicitario en tono de humor (duración: 1 minuto).

URL: <https://youtu.be/FCxQCO0Yekg?si=kCZjm9oFZEuvIQfM>

Vídeo 8. Actividad física y su relación con la salud y el cerebro, por Dr. Francisco B. Ortega, catedrático en CCAFD, director grupo de investigación PROFITH de la Universidad de Granada y miembro asesor de la OMS (duración: 12 minutos).

URL: <https://youtu.be/2ldDvFbm7qc?si=GGd8uNvvMa5my2Zk>

Vídeo 9. Los niños que van al cole andando rinden más y tienen una vida más sana (duración: 2 minutos).

URL: <https://youtu.be/sQZH0RbGKn8?si=pQRhVDA5Gw8K4iVZ>



Figura 3. QRs a vídeo de spot publicitario en tono de humor “Adult Fails”, vídeo del Dr. Francisco Ortega en canal UGR sobre beneficios de la actividad física para la salud y vídeo de la Dra. Palma Chillón sobre beneficios del desplazamiento activo.

Enlaces a noticias de prensa para leer en clase, en casa con familiares o en otras asignaturas para su análisis y reflexión, contribuyendo al fomento de la lectura, reflexión y actitud crítica.

- 1) <https://canal.ugr.es/noticia/los-escolares-que-hacen-ejercicio-son-mas-inteligentes-y-rinden-mas-academicamente/#:~:text=Se%20conocen%20numerosos%20beneficios%20de,la%20inteligencia%20de%20las%20personas>

| | |
|--|--|
| The screenshot shows the top part of a news article on the canal UGR website. The header includes the 'canal UGR' logo and the 'UNIVERSIDAD DE GRANADA' logo. Below the header is a navigation menu with categories like 'UGR ACTUALIDAD', 'UGR NEWS', 'UGR DIVULGA', etc. The main headline reads 'Los escolares que hacen ejercicio son más inteligentes y rinden más académicamente' with a date of '01/09/2022'. There are social media sharing buttons for 'tweet' and 'facebook'. A small image shows a group of people playing basketball on an outdoor court. Below the image is a 'MÁS NOTICIAS' section with a link to 'UGR DIVULGA' and a date of '25 noviembre, 2024'. | |
| 2) https://canal.ugr.es/noticia/los-ninos-con-mejor-forma-fisica-tienen-cerebros-mas-grandes-segun-un-estudio/ | |

canal | UGR | UNIVERSIDAD DE GRANADA

UGR ACTUALIDAD UGR NEWS UGR DIVULGA UGR CULTURA UGR CONVOCATORIAS UGR COMUNICA AGENDA MULTIMEDIA

Inicio / UGRDivulga

Los niños con mejor forma física tienen cerebros más grandes, según un estudio

11/02/2021

tweet facebook

- Investigadores de la Universidad de Granada lideran el proyecto ActiveBrains, en el que han participado más de 100 niños con sobrepeso u obesidad
- El trabajo demuestra que los niños con mejor forma física tenían mayores volúmenes totales cerebrales que los niños con peor forma física

Los niños que tienen mejor forma física tienen cerebros más grandes, y tanto la capacidad aeróbica como la fuerza o la velocidad están relacionados con la cantidad de materia gris y blanca del cerebro en niños con sobrepeso u obesidad. Además,



3) <https://quo.eldiario.es/ciencia/q2102048408/ninos-mejor-forma-fisica-cerebros-mas-grandes/>

TENDENCIAS: ¿Cuánto tarda en curarse COVID-19?

OelDiario.es

CIENCIA SER HUMANO SALUD PSICOLOGÍA NATURALEZA TECNOLOGÍA CURIOSIDADES VIAJES CAMBIO CLIMÁTICO ASTRO MOTOR GIGANTES DE LA CIENCIA

LOS NIÑOS CON MEJOR FORMA FÍSICA TIENEN CEREBROS MÁS GRANDES, SEGÚN UN ESTUDIO

Por Baltasar Pérez | 11 febrero 2021 | CIENCIA | 1 ●



MASTER Periodismo de Datos Inteligencia Artificial

GIGANTES DE LA CIENCIA un proyecto de Quo

4) https://www.atresmedia.com/objetivo-bienestar/actualidad/que-efecto-tiene-ejercicio-fisico-inteligencia-ninos_20220902631217be8d51040001ebbea1.html

ATRESMEDIA

SOBRE NOSOTROS OFICINA DE PRENSA ACCIONISTAS E INVERSORES

OBJETIVO BIENESTAR

Actualidad Junior Cuidate

¿Qué efecto tiene el ejercicio físico en la inteligencia de los niños?

El estudio ActiveBrains, liderado por la Universidad de Granada (UGR), ha analizado el efecto de un programa de ejercicio físico aeróbico y de fuerza durante cinco meses, tres veces por semana, en niños con sobrepeso u obesidad.



5) https://www.ondacero.es/noticias/ciencia-tecnologia/estudio-indica-que-ninos-mejor-condicion-fisica-tienen-mas-materia-gris-cerebro_2017101959e883cc0cf28f8922e54168.html

Ondacero > Noticias > CyT

SEGÚN LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

Un estudio indica que los niños con una mejor condición física tienen más materia gris en el cerebro

Investigadores de la **Universidad de Granada (UGR)** han confirmado que una mejor condición física de los niños, principalmente su **capacidad aeróbica** y **habilidad motora**, está asociada con un mayor volumen de materia gris en numerosas áreas del cerebro.

ondacero.es
Madrid | 19.10.2017 12:51

6) <https://fundaciondescubre.es/noticias/un-estudio-demuestra-que-los-ninos-con-una-mejor-condicion-fisica-tienen-mas-materia-gris-en-el-cerebro/>

Junta de Andalucía
DES OBRE
#AndalucíaCiencia

VOLVER

Facebook Twitter YouTube WhatsApp Email Print

Demuestran que los niños con mejor condición física tienen más materia gris en el cerebro

Fuente: *Unidad de Cultura Científica de la Universidad de Granada*

DEPORTE, MATERIA GRIS, RENDIMIENTO ACADÉMICO

20 de octubre de 2017

Investigadores de la Universidad de Granada (UGR) han demostrado por primera vez en el mundo que la condición física de los niños puede influir en la estructura cerebral, lo que a su vez puede determinar su rendimiento académico.

En concreto, los científicos han confirmado que el nivel de condición física de

7) <https://canal.ugr.es/noticia/la-ugr-lidera-un-consenso-cientifico-mundial-sobre-las-pruebas-de-condicion-fisica-mas-importantes-para-ninos-y-adolescentes/>

canal | UGR | UNIVERSIDAD DE GRANADA

UGR ACTUALIDAD UGR NEWS UGR DIVULGA UGR CULTURA UGR CONVOCATORIAS UGR COMUNICA AGENDA MULTIMEDIA

Inicio / UGR Divulga

La UGR lidera un consenso científico mundial sobre las pruebas de condición física más importantes para niños y adolescentes

21/11/2024

tweet facebook

El test de carrera de 20 metros de ida y vuelta (también conocido como test de los plitidos), la fuerza de prensión manual (o dinamometría manual), el salto de longitud con pies juntos, y la altura/peso para estimar el índice de masa corporal son las pruebas más adecuadas

Estos resultados tienen impacto en las políticas de salud pública

Pincha para ampliar

MÁS NOTICIAS