

El contenido de esta sección está dirigido a **padres, educadores y profesores/as** que deseen conocer y utilizar Activilandia como recurso didáctico.

El Observatorio muestra de un modo rápido y sencillo todo el contenido de Activilandia presentándolo en fichas resumen que destacan los aspectos más relevantes y aconseja sobre su aplicación en el aula y en los hogares.

Lo representamos como un tren, ya que hace un recorrido por todo nuestro Parque Virtual, desde el que se pueden observar todas y cada una de la propuestas disponibles para los niños/as y sus familias

## ÍNDICE:

• ¿Qué es Activilandia?

---

• Utilidad y Objetivos de Activilandia

---

• ¿Qué es Activilandia?

---

• Utilidad y Objetivos de Activilandia

---

• ¿Qué es Activilandia?

---

• Utilidad y Objetivos de Activilandia

---

## ¿Qué es Activilandia?

Activilandia es una iniciativa divulgativa de la Estrategia NAOS de la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) organismo autónomo adscrito al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Activilandia es el Parque Temático Virtual dedicado específicamente a promover la Alimentación Saludable, la Actividad Física variada, el Ocio Activo y otros Hábitos Saludables.

Una plataforma virtual que combina contenidos lúdicos y educativos en formatos audiovisuales: Juegos digitales, vídeos, música, descargas, animaciones 2D y 3D, concursos...

Se presenta en soporte digital multiplataforma accesible a través de internet, pero está totalmente enfocado a informar, y motivar cambios en la alimentación y en la práctica de ejercicio o actividad física para adquirir nuevos comportamientos, más saludables, en la vida diaria de los usuarios: información y consejos para realizar una alimentación variada y equilibrada, juegos y actividades en familia, en la escuela, en el parque con amigos, deportes, baile, etc.



Activilandia **NO ES** un contenedor de videojuegos, ni un pasatiempo digital convencional. Es una herramienta divulgativa que aprovecha todo el potencial de los nuevos medios para ofrecer contenidos dirigidos a promover formas de ocio activas (físicas) y hábitos saludables (alimentación, higiene...).

## Utilidad y Objetivos de Activilandia

El principal objetivo de Activilandia, como acción de comunicación divulgativa, es sensibilizar e informar sobre cómo poder adquirir ciertos hábitos saludables para poder prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil y contribuir a que los niños y las familias con niños, modifiquen algunos hábitos-(o pautas) y adopten estilos de vida más saludables:

**PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE,  
VARIADA CON MENOS CALORÍAS Y EQUILIBRADA**

**REDUCIR EL SEDENTARISMO FOMENTANDO LA PRÁCTICA  
DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL O REGULAR**

**PROMOCIONAR LA SALUD Y PREVENIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD**

## Utilidad y Objetivos de Activilandia

Activilandia está dirigida fundamentalmente a niños/as de 6 a 12 años. Pero su contenido y recursos están orientados a las familias y educadores en su conjunto, por lo que no se trata por tanto de un espacio exclusivamente infantil. Buena parte de los recursos que aporta Activilandia deben ser aplicados por adultos: padres/madres, educadores o profesores/as para que alcancen sus objetivos.



## Definición y contenido

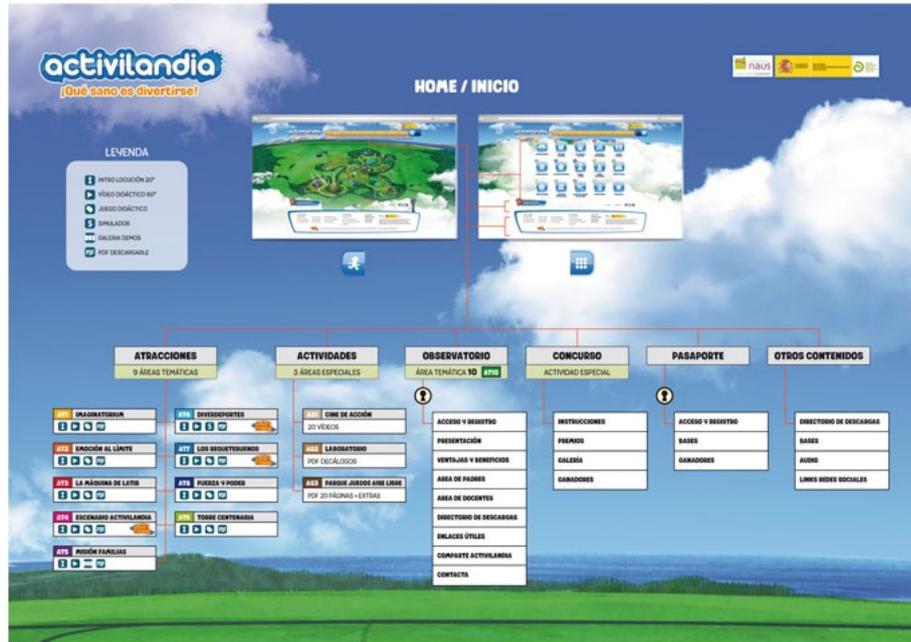
Activilandia recuerda a los grandes Parques Temáticos que los niños conocen y muchos han visitado.

Tiene la forma de un niño/a en movimiento. Parece un enorme parque lleno de atracciones en el que todo se puede explorar y descubrir fácilmente.

"Sin desplazamientos, sin horarios, sin pagar entrada..." Accesible para todos desde el ordenador, la tableta, el móvil o incluso una Smart TV.

Activilandia contiene:

- 9 ATRACCIONES DIDÁCTICAS TEMATIZADAS
- 3 ACTIVIDADES ESPECIALES
- 1 CONCURSO CON SORTEO DE PREMIOS
- PASAPORTE ACTIVILANDIA



## Fichas descriptivas del contenido

### Atracción didáctica 1

## 1 IMAGINATORIUM

#### Tema

Sobre cómo la imaginación y la creatividad pueden enriquecer nuestras vidas. Utilizando la imaginación podemos cambiar de hábitos y disfrutar de una vida más completa y saludable.

#### Finalidad didáctica

Combatir el sedentarismo. El ocio pasivo. La inactividad. Promover la sociabilización.

#### Contenido

##### 1 Vídeo divulgativo (1' de duración):

¡TOMA LA VIDA CON IMAGINACIÓN!

Incluye Mini-test con 3 preguntas.

##### 1 Juego didáctico:

"MI CÓMIC DE AVENTURAS"

Los niños/as pueden crear su propio cómic personalizado para compartir sus experiencias y planes.

##### 1 Descarga didáctica en PDF:

¡ENTRENA TU CREATIVIDAD!

Información y actividades para potenciar la resolución creativa de situaciones.



## Fichas descriptivas del contenido

Atracción didáctica 2

### 2 EMOCIÓN AL LÍMITE

#### Tema

Trata sobre las emociones. Sobre cómo reconocerlas y clasificarlas.

Las emociones son algo esencial en nuestras vidas. Condicionan nuestro comportamiento y decisiones. Aprender a gestionarlas y canalizarlas adecuadamente es esencial en el desarrollo de los niños/as.

#### Finalidad didáctica

Facilitar a los niños/as y sus familias la correcta identificación y gestión de las emociones.

#### Contenido

##### 1 Vídeo divulgativo

(1' de duración):

PREPÁRATE PARA EMOCIONARTE.

Incluye Mini-test con 3 preguntas.

##### 1 Juego didáctico:

"LOS 7 PICOS"

Los niños/as juegan en la Montaña Rusa de las Emociones a clasificarlas y ordenarlas para sumar puntos positivos.

##### 1 Descarga didáctica en PDF:

EMOCIONES SALUDABLES

Información y actividades para entender y gestionar las emociones.



## Fichas descriptivas del contenido

Atracción didáctica 3

### 3 LA MÁQUINA DE LATIR

#### Tema

Trata sobre el corazón y el sistema circulatorio. Su importancia para el organismo y cómo debemos cuidarlos.

#### Finalidad didáctica

Sensibilizar sobre la importancia de cuidar nuestro sistema circulatorio desde la infancia.

#### Contenido

##### 1 Vídeo divulgativo (1' de duración):

ASÍ ES TU INCREÍBLE CORAZÓN  
Incluye Mini-test con 3 preguntas.

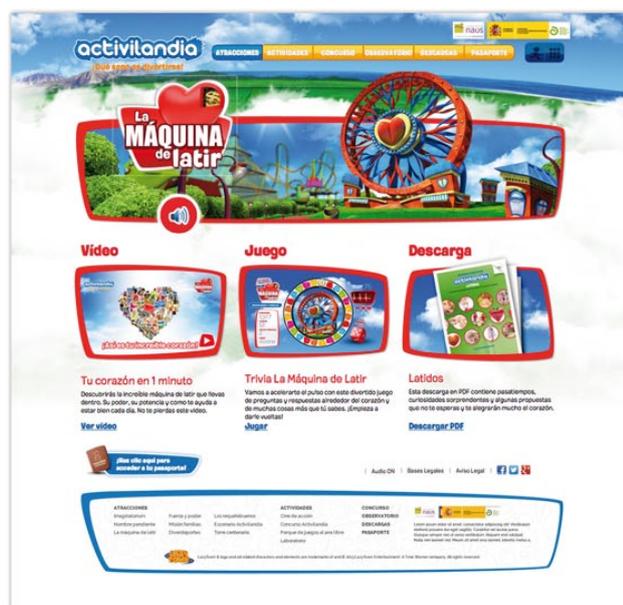
##### 1 Juego didáctico:

"TRIVIA DE LA MÁQUINA DE LATIR"

Los niños/as dan vueltas y vueltas en la noria respondiendo a divertidas preguntas sobre el corazón, el sistema circulatorio y otros temas relacionados.

##### 1 Descarga didáctica en PDF: LATIDOS

Información y actividades sobre el corazón y el sistema circulatorio.



## Fichas descriptivas del contenido

Atracción didáctica 4

### 4 ESCENARIO ACTIVILANDIA

#### Tema

El baile y la música como actividad física saludable y divertida.

#### Finalidad didáctica

Prevenir y combatir el sedentarismo y el ocio pasivo.

#### Contenido

##### 1 Vídeo divulgativo

(1' de duración):

¡QUE NO PARE LA MÚSICA!

Incluye Mini-test con 3 preguntas.

##### 1 Juego didáctico:

"COREOKE DE STEPHANIE"

Los niños/as pueden cantar y bailar junto con Stephanie, la niña protagonista de Lazy Town.

##### 1 Descarga didáctica en PDF:

¡VÁMONOS DE BAILE!

Información para elegir y practicar distintos estilos de baile.



Antes de que existieran el ordenador y la tele los niños y niñas de todo el mundo inventaron miles de juegos súper divertidos para disfrutar al aire libre con sus amigos. Algunos quizá los conozcas otros te van a sorprender. Descárgatelos todos, imprímelos y sal a jugar con tus amigos ¡Activilandia continúa en tu parque más cercano!

**¡Diviértete al AIRE LIBRE! (I)**  
Juegos Tradicionales a partir de 8 años

**Ejercicio Suave**  
Cinicas, Piedra-Papel-Tijera, Las Chinas, Palmas, Colecta marcos, Toma Tomate.

**Ejercicio Moderado**  
El Escorote Inglés, La Rayuela, Los nombres, La Piñata, La Gallinita Ciega La Comba, Abuelita, ¿qué hora es?, Coger alio (a alio) el conito.

**Ejercicio Intenso**  
Pista Melvaia, Chapeo, Las Cuatro Esquinas, El Pita Pita (El "resacado"), Arroyo Divertido (Pita-Pita cambiando de posturas), Carreras de Relevos (Norma), Pita atada, Brazos agarrados, Pelotas, Zancos (Carreras, Pelota).

**¡Diviértete al AIRE LIBRE! (II)**  
Juegos Tradicionales a partir de 9 años

**Ejercicio Suave**  
El No-No, La Pionta, Las Chapas, Las Tetas, Bolas, El Dúyo.

**Ejercicio Moderado**  
Campo Quemado (Bañón Prisonero, Brelé), El Látigo, Pias Quemos, La Pata Caliente, La Goma, Robar el Bañón, El Chorro Pico El Burro, El Bote.

**Ejercicio Intenso**  
El Puñuelo, Carreras de Carreras, Pelotas y Ladrones, Pista (Carreras), Salvar la Bandera, Carreras de Sacos.

## Fichas descriptivas del contenido

Atracción didáctica 5

### 5 MISIÓN FAMILIAS

#### Tema

La familia como factor clave en el desarrollo y adopción de hábitos saludables.

#### Finalidad didáctica

Promover el ocio activo en familia. Sensibilizar a padres e hijos sobre la importancia de adoptar hábitos saludables de alimentación, actividad física e higiene.

#### Contenido

##### 1 Vídeo divulgativo (1' de duración):

¡ESTA FAMILIA SE MUEVE!

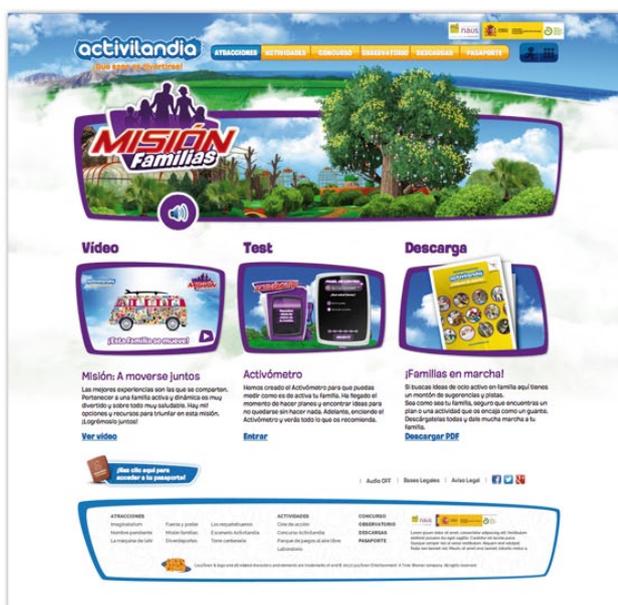
Incluye Mini-test con 3 preguntas.

##### 1 Simulador didáctico: "ACTIVÓMETRO"

Permite que las familias se autoevalúen y descubran si son lo suficientemente activas o deben mejorar.

##### 1 Descarga didáctica en PDF: ¡FAMILIAS EN MARCHA!

Información y actividades para ser una familia más activa.



## Fichas descriptivas del contenido

Atracción didáctica 6

### 6 DIVERDEPORTES

#### Tema

Sobre la importancia del deporte y la actividad física habitual en el desarrollo de los niños/as.

#### Finalidad didáctica

Promover la práctica regular de distintas actividades deportivas.

#### Contenido

##### 1 Vídeo divulgativo (1' de duración):

¡SÚBETE AL DEPORTE!

Incluye Mini-test con 3 preguntas.

##### 1 Galería de Vídeos:

"7 SÚPER MOVIMIENTOS SPORTIVOS"

Vídeos demostrativos de la práctica de diversos deportes. Presentados por Sportacus, personaje protagonista de Lazy Town.

##### 1 Descarga didáctica en PDF:

¡EL UNIVERSO DE LOS DEPORTES!

Información para elegir y practicar un deporte.



## Fichas descriptivas del contenido

Atracción didáctica 7

### 7 LOS REQUETEBUENOS

#### Tema

Sobre la importancia de una alimentación sana y equilibrada.

#### Finalidad didáctica

Combatir la obesidad y los malos hábitos alimenticio repartiendo los alimentos adecuadamente.

Educar en la necesidad de realizar 5 comidas al día.

#### Contenido

##### 1 Vídeo divulgativo (1' de duración):

¡DISFRUTA 5 VECES AL DÍA!

Incluye Mini-test con 3 preguntas.

##### 1 Juego didáctico:

"ESCUELA DE COCINA DE PABLO FANTÁSTICO"

Los niños/as aprenden a planificar y preparar los platos de las 5 comidas diarias que deben realizar con la ayuda del cocinero español de Lazy Town.

##### 1 Descarga didáctica en PDF:

RECETAS REQUETEBUENAS

Información y actividades para conocer las familias de alimentos y cocinar en casa. Incluye trucos de cocinas y recetas fáciles de preparar con niños.



## Fichas descriptivas del contenido

Atracción didáctica 8

### 8 FUERZA Y PODER

#### Tema

Los músculos, huesos y articulaciones. También sobre la importancia de mantener nuestro cuerpo fuerte y sano para afrontar todas las actividades de la vida.

#### Finalidad didáctica

Sensibilizar sobre la importancia del aparato locomotor, su funcionamiento, estructura y los cuidados que precisa.

#### Contenido

##### 1 Vídeo divulgativo (1' de duración):

MÚSCULOS Y MUCHO MÁS

Incluye Mini-test con 3 preguntas.

##### 1 Juego didáctico:

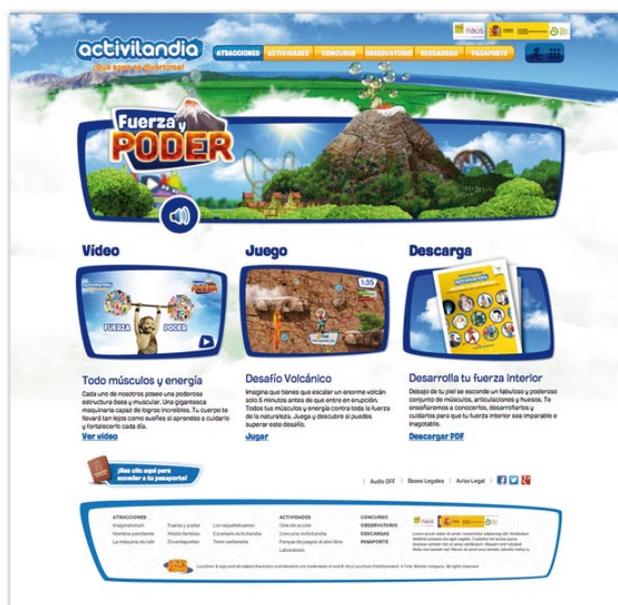
"DESAFÍO VOLCÁNICO"

Los niños/as tratarán de escalar hasta la cima del volcán alimentándose correctamente y evitando las tentaciones.

##### 1 Descarga didáctica en PDF:

LIBERA TU FUERZA INTERIOR

Información y actividades para conocer y cuidar tu sistema muscular y óseo.



## Fichas descriptivas del contenido

Atracción didáctica 8

### 9 TORRE CENTENARIA

#### Tema

Sobre la longevidad y la necesidad de cuidar nuestro cuerpo desde la infancia para disfrutar de una larga vida saludable.

#### Finalidad didáctica

Adopción de hábitos saludables desde la infancia.

#### Contenido

##### 1 Vídeo divulgativo (1' de duración):

¡100 AÑOS ES MUCHO TIEMPO!

Incluye Mini-test con 3 preguntas.

##### 1 Juego didáctico:

"LA CÁMARA DEL TIEMPO"

Los niños/as pueden envejecer su fotografía hasta convertirse en unos ancianos. Descubrirán que su salud futura dependerá de sus hábitos en la actualidad.

##### 1 Descarga didáctica en PDF:

LOS SECRETOS DE UNA LARGA VIDA.

Información y actividades para disfrutar desde la infancia una vida saludable.



## Fichas descriptivas del contenido

Actividad especial 1

### 11 CINE DE ACCIÓN

#### Tema

En el mundo hay muchas opciones y alternativas de ocio activo. Niños/as de todo el mundo muestran las actividades y logros colgando en la Red sus vídeos.

#### Finalidad didáctica

Prevenir y combatir el sedentarismo y el ocio pasivo. Despertar el interés por la práctica de actividades diferentes.

#### Contenido

##### Galería de 20 Vídeos:

Seleccionados en internet por su interés, curiosidad o buen humor. Son ejemplos de todo tipo de actividades.



**Llegas justo a tiempo.** Nuestra sesión de Cine de Acción comienza ahora mismo. Prepárate un zumo natural o una pieza de tu fruta favorita y empieza a disfrutar con los 10 vídeos que hemos seleccionado para ti. Te inspirarán y te darán buenas ideas para tu tiempo libre. A lo mejor, pronto llegarás a ser el protagonista de uno de ellos ¡anímate!

**Piruetas sobre hielo**  
Mirad el vídeo y alucinad con las acrobacias que hacen esta pareja de patinadores sobre hielo en un entrenamiento. Parece que no les cuesta nada, ¿verdad? Pues detrás de estos bonitos movimientos hay muchas horas de entrenamiento. ¿Tú qué eres capaz de hacer?

**Surf en primera persona**  
¿Alguna vez te has preguntado qué se siente al surfear? En este vídeo puedes ver a pie de tabla cómo este surfista monta las olas. Fíjate en el movimiento de sus brazos, piernas y cuerpo en general, ¡es increíble!

**Prueba con tus patines**  
Si sabes patinar, ¡es hora de probar algunos trucos nuevos! Coge unas cuantas latas de refresco o papeles y colócalos en línea, como los conos que aparecen en el vídeo. Porte a prueba con estos movimientos en zig-zag. ¿Cuántos obstáculos conseguirás evitar?

**Que no te piten pasos**  
Muchas veces, al tirar en Baloncesto a canasta, pueden pitarte pasos. Eso es porque al entrar al área has podido dar más de los pasos permitidos antes de soltar el balón. Practica bien este movimiento básico, te dejamos un vídeo para que no pierdas detalle.

## Fichas descriptivas del contenido

Concurso Activilandia

### 12 CONCURSO DE IDEAS Y DIBUJOS

#### Tema

Se propone a los niños y niñas visitantes idear una nueva atracción para incorporar a Activilandia. Debe tratarse de una atracción divertida, original y que además les enseñe buenos hábitos como la alimentación saludable y la práctica de actividad física.

#### Finalidad didáctica

Promover la reflexión sobre los hábitos saludables y la creatividad.

#### Contenido

##### Concurso:

Se pueden enviar dibujos e ideas hasta el XX/XX/2013.

##### Galería:

Las ideas enviadas por los participantes se muestran públicamente en una galería.

##### Premios:

Un jurado premiará las mejores ideas y dibujos con regalos e incentivos para las familias. Dos categorías: infantil y junior.



**CONCURSO de ideas y dibujo de Activilandia**

Buscamos buenas ideas para construir una  **NUEVA ATRACCIÓN en ACTIVILANDIA**. Aquí tenemos una parcela libre y no sabemos qué nueva atracción construir. Seguro que a ti se te ocurre algo genial. ¡Envíanos tus ideas y suerte!

**Qué tienes que hacer:**

- Inventate en una atracción súper chula y original ¡Lo nunca visto!
- Ponle un nombre fácil de recordar
- Ahora descríbela en pocas palabras. Escribe en un papel cómo funciona, para que sirve o su temática.
- Escribe también. Qué les va a enseñar a los niños
- Haz un dibujo en color (lápices, rotul, etc) de tu Atracción y hazle una buena foto digital o escanéala.

**Para participar en el concurso:**

- Regístrate con tu nombre y el correo electrónico de tus padres.
- Elige la categoría en la que quieres participar: - Infantil de 5 a 9 años - Junior 10 años o más.
- Responde a las preguntas sobre tu Atracción: Descripción, tema, etc
- Envía el dibujo en digital siguiendo las instrucciones paso a paso. El concurso finaliza el XX de XXXXX de 2013. Bases depositadas ante notario.

**PREMIOS**

Habrà un ganadora y dos finalistas en cada una de las dos categorías:

**PREMIOS CATEGORÍA INFANTIL 6-9 AÑOS**

- **Primer ganador:** Juego LIA EL LIO y premios patrocinado de Lazy Town.
- **Primer finalista:** Juego LIA EL LIO y Kribbe de Lazy Town.
- **Segundo finalista:** Juego LIA EL LIO y pallas de madera de Lazy Town.

**PREMIOS CATEGORÍA JUNIOR 10-12 AÑOS**

- **Primer ganador:** Pack de Aventura en Familia PLAN EL y material deportivo (escoger entre bicicleta, patines + casco, canasta de baloncesto).
- **Primer finalista:** Material deportivo (escoger entre bicicleta, patines + casco, canasta de baloncesto).
- **Segundo finalista:** Material deportivo (escoger entre bicicleta, patines + casco, canasta de baloncesto).

## Fichas descriptivas del contenido

Actividad especial 2

### 13 PARQUE DE JUEGOS AL AIRE LIBRE

#### Tema

Sobre los juegos clásicos tradicionales que los niños de distintas generaciones han practicado en los parques o al aire libre. Ejercicio suave, moderado e intenso. Juegos recomendados para distintas edades.

#### Finalidad didáctica

Promover el ocio activo al aire libre.

#### Contenido

#### 2 Descargas Didácticas en PDF:

¡DIVIÉRTETE AL AIRE LIBRE!

Información e instrucciones para conocer y practicar decenas de juegos tradicionales: rayuela, comba, las cuatro esquinas, canicas...



## Fichas descriptivas del contenido

Actividad especial 3

### 14 LABORATORIO

#### Tema

Decálogos sobre aspectos claves de alimentación y hábitos saludables: 10 ideas "geniales" que se deben adoptar y 10 ideas "garrafales" que se deben descartar.

#### Finalidad didáctica

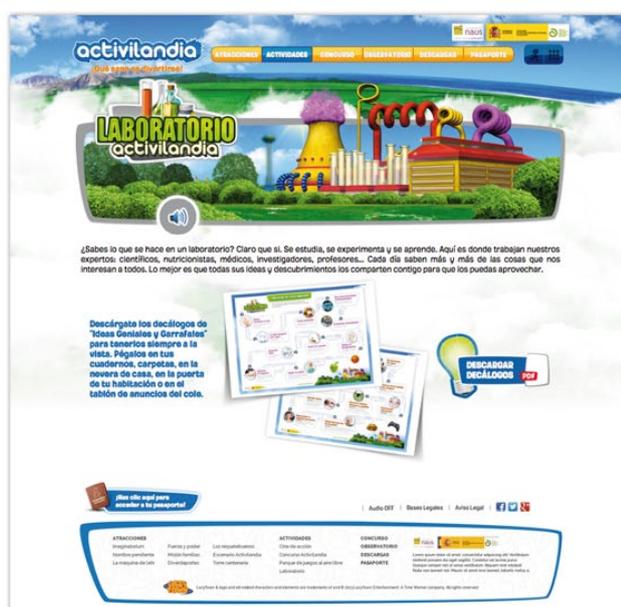
Promover la alimentación saludable y variada, la práctica de ejercicio físico y el ocio activo al aire libre.

#### Contenido

##### 2 Mini Pósters en PDF:

¡IDEAS GENIALES Y GARRAFALES!

Información y consejos para adoptar una alimentación saludable, hacer ejercicio físico y adquirir otros buenos hábitos de vida e higiene.



## Fichas descriptivas del contenido

### Actividad especial 2

## PASAPORTE

### Tema

Activilandia ofrece mucho contenido didáctico repartido en múltiples secciones y apartados. El Pasaporte es una herramienta "de control" y seguimiento personalizada que permite a los usuarios, niños/as y familias, recordar fácilmente las secciones que ya han visitado. Una vez que el usuario se ha registrado, cada vez que visita una nueva sección (Atracciones Didácticas) en su Pasaporte aparece automáticamente un sello que se lo recordará.

Completar el Pasaporte se incentiva con premios que se sortean ante notario.

### Finalidad didáctica

Facilitar que los usuarios accedan al contenido didáctico íntegro de Activilandia.  
Promover que se complete la visita/recorrido...

### Contenido

#### Pasaporte Virtual:

Se personaliza para cada usuario.  
Requiere registro básico.

Cada Pasaporte posee una contraseña de acceso única.

#### Premios:

Entre todos los usuarios que completen el Pasaporte antes del XX/XX/2013

se sortearán diversos premios y regalos ante notario.

