



**EDUCACIÓN EN ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE PARA NIÑOS**

**VOL 1: HUALLE
6 a 8 AÑOS
MANUAL PARA PROFESIONALES**



Centro de Vida Saludable
Universidad de Concepción

Índice

PRESENTACIÓN SET..... 04

Descripción general de la intervención..... 06

GUÍA DIDÁCTICA PARA PROFESIONALES..... 08

1. Las sesiones y la planificación de la enseñanza
2. El eje de los libros de actividades
3. Orientaciones didácticas de los libros de actividades
 - 3.1 La propuesta metodológica para los libros de actividades
 - 3.2 Contexto libro de actividades
 - 3.3 Narración
 - 3.4 Sistema de fichas y normas de convivencia
4. Planificación de actividades

TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA..... 35

1. Objetivos del taller de actividad física
 - 1.1 Objetivo general
 - 1.2 Objetivos específicos
2. Desarrollo de la intervención de entrenamiento físico
3. Esquema general de la sesión de entrenamiento físico
4. Programa del taller de actividad física
5. Recursos
 - 5.1 Recursos didácticos y materiales para la actividad física

CONDICIONES DE SEGURIDAD..... 37

REFERENCIAS..... 38

ANEXOS..... 40

Presentación set de Educación en Estilos de Vida Saludable para niños

El set de Educación en Estilos de Vida Saludable es una serie didáctica orientada a niños y niñas en edad escolar, diseñada para ser aplicada por un equipo profesional multidisciplinario, que conste de una nutricionista, profesor de educación física o kinesiólogo y psicólogo. Este programa contempla material para los educandos (niños y tutores) y los profesionales que desarrollarán la educación.

El libro de actividades para los estudiantes consiste en 4 textos, que adaptan la pedagogía y la didáctica a distintos estratos etarios: Hualle (6 a 8 años), Roble (9 a 11 años), Pellín (12 a 15 años) y Tutor (adulto responsable del menor). Dado que los textos anteriores han sido diseñados para ser aplicados por un equipo profesional, contiene también 3 guías para el desarrollo de cada sesión. Esto permite que el equipo profesional realice una planificación rápida de la intervención y un desarrollo de manera estandarizada.

Este programa es particularmente útil para guiar talleres grupales de niños/as con exceso de peso hacia hábitos más saludables y a la recuperación de un peso normal junto a sus familias. Cada uno de los textos contiene una serie de actividades pedagógicas vivenciales, en un escenario lúdico y de respeto, para que se favorezcan los procesos de aprendizaje, crecimiento individual, social y de convivencia que contribuye al bienestar de una persona. Se entregan conocimientos que relacionan los estilos de vida saludable con la prevención de enfermedades y la mejoría de la calidad de vida, dos aspectos fundamentales para el buen rendimiento escolar.

Es crucial contar con el compromiso de educadores y familia. El adulto que asiste con el niño a cada sesión cuenta con un texto, que le permitirá comentar y desarrollar en familia!

*Nuestro cuerpo son nuestros jardines,
nuestras voluntades son nuestros jardineros.
William Shakespeare.*

Descripción general de la intervención

Estos documentos son una guía para la ejecución sistemática de una intervención dirigida a mejorar los estilos de vida hacia formas más saludables, y reducir el sobrepeso y la obesidad infantil.

Se trata de una intervención grupal, interdisciplinaria, de carácter educativo, dirigida a niños con obesidad y sobrepeso junto a sus padres o tutores. A lo largo de la intervención, se desarrollan tres componentes (nutrición, actividad física y psicoafectividad), los cuales se organizan en ocho sesiones, con

16 horas de duración total y son guiadas por un equipo profesional conformado por un nutricionista, un profesor de educación física y un psicólogo.

La intervención cuenta con textos de apoyo didáctico para los menores, organizados según grupo etario, y para su madre/padre o tutor(a):

- a. Grupo Hualle: niños y niñas 6 a 8 años.
- b. Grupo Roble: niños y niñas de 9 a 11 años.
- c. Grupo Pellín: niños y niñas de 12 a 14 años.
- d. Texto para madre/padre o tutor(a)

DIAGRAMA

GRUPO				
NIÑOS			TUTORES	
Tiempo	Actividad	Responsable	Actividad	Responsable
5 min	Introducción	Nutricionista	Introducción	Psicólogo
50 min	Desarrollo	Nutricionista Prof. educación física Psicólogo	Desarrollo	Psicólogo Prof. educación física Nutricionista
5 min	Plenario y cierre	Psicólogo	Plenario y cierre	Nutricionista

INTERVENCIÓN: PLAN DE ENTRENAMIENTO			
Evaluación preintervención		Prescripción	1° semana
Grupo	Intervención 8 sesiones	Entrenamiento	Sesiones supervisadas por el profesional
Evaluación postintervención		Prescripción	10° semana



EDUCACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA NIÑOS

HUALLE

Guía de intervención para una vida saludable en niños de 6 a 8 años

SESIÓN 1

¿Cómo debo cuidar mi cuerpo?



Propósito

- Identificar las funciones del cuerpo y la influencia que tienen los estilos de vida en este.

Objetivos

- Conocer los componentes y funciones del cuerpo humano.
- Identificar los beneficios de la alimentación y nutrición en su desarrollo y crecimiento.
- Identificar las articulaciones que corresponden al tren superior e inferior del cuerpo humano.
- Reconocer las diferentes partes del cuerpo humano.
- Relacionar las partes del tejido músculo esquelético con su acción.
- Explorar la percepción de sí mismos en relación al autoconcepto.

Nombre de las actividades

¡A ver, probemos!, Cuidándonos a través de la comida, Articulando, Armando tu cuerpo, Desafío: Acción de tu movimiento, Ahora descríbete tú, Escogiendo mis características.

Metodología u orientaciones para la aplicación

Contenido nutricional:

Como introducción a la sesión, cada niño deberá identificar las actividades que creen que ayudan a cuidar su cuerpo (Actividad: ¡A ver, probemos!); luego se explica la importancia de las actividades que nos ayudan a estar sanos, y se describen los nutrientes, sus funciones y los principales alimentos que los contienen. Para terminar, se trabaja a través de una sopa de letras, en la que cada niño debe buscar alimentos que ayudan a mantener nuestro cuerpo sano (Actividad: Cuidándonos a través de la comida), y se refuerzan los conceptos.

Contenido actividad física:

A continuación se da a conocer la importancia que tiene el tejido músculo esquelético para desenvolvernos a lo largo de la vida. Se explica el valor de las articulaciones y su significativa relevancia en el movimiento de los segmentos corporales; a través de un ejercicio, el niño y niña tendrá que identificar cuáles son las que corresponden al tren superior y al tren inferior del cuerpo humano (Actividad: Articulando).

Cada niño y niña tendrá que pegar un sticker sobre el dibujo que allí aparece, relacionando las partes del cuerpo con el segmento que corresponda (Actividad: Armando tu cuerpo). Luego se dará paso a la actividad Desafío: Acción de tu movimiento, donde el niño tendrá que unir cada articulación señalada a través de los dibujos con la o las acciones que estas realizan. Para finalizar, se refuerzan los contenidos vistos; por medio de esta actividad se explicará y resolverán todas las dudas que sean necesarias.

Contenido psicológico:

A continuación, se les explicará qué es el autoconcepto y de qué se compone. Se inicia con la revisión del autoconcepto físico; para esto, se le pedirá a cada niño que describa sus características físicas principales (Actividad: Ahora descríbete tú), guiándose por la descripción realizada por Aakán. Una vez realizada se revisa en conjunto, haciendo énfasis en la importancia de reconocerse y aceptarse a sí mismos, dando a entender que existen algunas características físicas que se pueden modificar a través del tiempo (por

ejemplo, pelo largo/corto, ser más gordito o menos gordito), mientras que otras no se pueden modificar (por ejemplo, la contextura física). Junto a esto, se hará énfasis en que las características físicas percibidas pueden ser distintas según quien las describa, dando como ejemplo el largo de pelo en el caso de las mujeres: para unos puede que cierta persona tenga el pelo largo, mientras que la misma persona lo puede percibir como corto. Se recomienda dar un ejemplo de característica que se relacione con la alimentación o la actividad física, como la grasa abdominal, dando a entender que los niños que hacen actividad física y comen sano pueden eliminar la “guatita” que les molesta, ya que esto significa cuidarse y quererse a sí mismos.

Luego se revisará el autoconcepto psicológico o autoestima, pidiéndole a cada niño y niña que escoja las características psicológicas que más le representen, encerrándolas en un círculo (Actividad: Escogiendo mis características). Se les explicará que estas características son más complicadas de cambiar, a diferencia de las características anteriormente mencionadas, ya que ameritan un cambio en nuestra percepción.

Materiales

– Libro de actividades.

Aprendizaje esperado

– Identificar los beneficios de tener estilos de vida saludables para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Actividades resueltas

¡A ver, probemos!



Jugar videojuegos



Comer papas fritas



Jugar fútbol



Comer ensalada



Ver televisión



Tomar agua



Andar en bicicleta



Bailar



No comer



Tomar bebidas



Estar sentado



Dormir siesta