



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

**VOL 3: PELLÍN
12 a 14 AÑOS
MANUAL PARA PROFESIONALES**



Centro de Vida Saludable
Universidad de Concepción

Índice

PRESENTACIÓN SET..... 05

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..... 38

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..... 40

REFERENCIAS..... 41

ANEXOS..... 43

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):

- Grupo Hualle: niños y niñas 6 a 8 años.
- Grupo Roble: niños y niñas de 9 a 11 años.
- Grupo Pellín: niños y niñas de 12 a 14 años.
- 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

PELLÍN

Guía de intervención para una vida saludable en niños de 12 a 14 años

SESIÓN 8

Construyendo el libro de Vaireya



Propósito

– Identificar contenidos sobre estilos de vida saludables.

Objetivos

– Reconocer estilos de vida saludable y sus beneficios.

Nombre de las actividades

Juego de preguntas: ¿Quién quiere ser saludable?

Metodología u orientaciones para la aplicación

Juego de preguntas (estilo programa televisivo: “Quién quiere ser millonario”): Por medio de una presentación, cada participante en su turno lanza un dado, el cual indica las diferentes áreas, y se hace la selección de preguntas sobre estilos de vida saludable; se forman grupos; el juego cuenta con comodines de 50/50, llamada a un amigo o “ayuda del público”; las reglas son presentadas al inicio.

Materiales

- Cd interactivo
- Computador
- Presentación Power Point
- Proyector

Aprendizaje esperado

Reconocer los conceptos y cambios aprendidos durante todas las sesiones.

Actividades resueltas:

CD interactivo con preguntas relacionadas al contenido de las ocho sesiones didácticas.

Respuestas nutrición:

1 - C 10 - C
2 - B 11 - C
3 - A 12 - A
4 - C 13 - B
5 - C 14 - C
6 - B 15 - C
7 - B 16 - D
8 - D 17 - C
9 - C

Respuestas actividad física:

1 - C 10 - D
2 - D 11 - D
3 - B 12 - C
4 - A 13 - A
5 - D 14 - C
6 - D
7 - C
8 - A
9 - A

Respuestas psicología:

1 - D 10 - C
2 - D 11 - B
3 - C 12 - A
4 - A 13 - B
5 - B 14 - D
6 - B 15 - B
7 - A 16 - D
8 - C 17 - B
9 - B



FINAL PELLÍN