

EDUCACIÓN EN ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE PARA NIÑOS

3^o
Edición

Vol 1
Guía de intervención
para una vida saludable

Hualle

6 a 8 años



Centro de Vida Saludable

Universidad de Concepción

Presentación

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.*

EL ROBLE

Nothofagus obliqua, también conocido como hualle, roble, pellín, y otros nombres más.

Es un árbol que habita los bosques templados de Chile y Argentina. En Chile crece desde la quinta hasta la décima región, y en Argentina, solo en la franja occidental de Neuquén, alcanzando hasta 50 metros de altura y 2 metros de diámetro.

Es un árbol centenario, y a medida que pasan los años y va creciendo, sus características cambian, y así pasa a ser un árbol con distinto nombre.

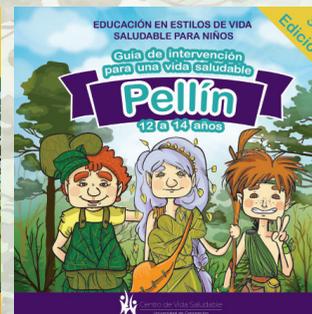
Cuando es más joven, su madera es blanda y amarillenta; en esa etapa se le llama “hualle”, y se lo denomina “pellín” cuando el árbol es más viejo y su madera es más dura y rojiza.

Entonces, dependiendo de tu edad, será el árbol y el libro de actividades que te corresponda.

HUALLE: si tienes entre 6 a 8 años.

ROBLE: si tienes entre 9 a 11 años.

PELLÍN: si tienes entre 12 a 14 años.



Índice

	Pág.
SESIÓN 1 Cuidando mi cuerpo	12
SESIÓN 2 Aprendo a vivir sano	24
SESIÓN 3 Yo quiero y puedo	34
SESIÓN 4 ¿Por qué siento hambre?	42
SESIÓN 5 Yo elijo vivir sano	52
SESIÓN 6 Lo que vemos y escuchamos, ¿nos induce a comer?	60
SESIÓN 7 ¿Cuánto hemos cambiado?	68
SESIÓN 8 Construyendo el libro de Vaireya	76
MI PLAN DE ENTRENAMIENTO	86

SESIÓN 1

CUIDANDO MI CUERPO

Siempre escuchamos que debemos cuidar nuestro cuerpo, pero, ¿cómo podemos hacerlo? Es muy importante cuidar nuestra alimentación, realizar actividad física y tener tiempo libre.

¡A VER, PROBEMOS!

Selecciona con un círculo todas las actividades que tú crees que ayudan a cuidar tu cuerpo:



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

Una alimentación saludable es elegir y comer alimentos que te entreguen todos los nutrientes esenciales para crecer y estar sano.



Los nutrientes esenciales son:

Las proteínas

Sirven para crecer y defenderte de enfermedades.



Los hidratos de carbono

Entregan la energía necesaria para estudiar, jugar y hacer deporte.



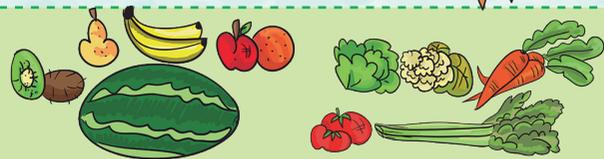
Los lípidos

Sirven como reserva de energía y para transportar algunas vitaminas.



Las vitaminas y minerales

Ayudan a protegerte de las enfermedades.



El agua

Sirve para mantener normal la temperatura de tu cuerpo y para eliminar los desechos de tu organismo. Debes consumir de 6 a 8 vasos al día.





**Mi plan de
entrenamiento**

FICHA DE PRESCRIPCIÓN PARA ENTRENAMIENTO FÍSICO: FUERZA RESISTENCIA MUSCULAR

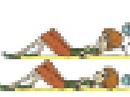
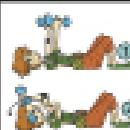
MICROCICLO: FORTALECER MUSCULATURA DE TODO EL CUERPO

PROGRAMA DE TRABAJO: N° EJERCICIO FÍSICO: N°

NOMBRE INTENSIDAD

FECHA: SEMANA:

3 SERIES POR CADA GRUPO MUSCULAR, CON EL DOBLE DE TIEMPO DE DESCANSO.

Nº	GRÁFICA	GRUPO MUSCULAR	DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO	EJERCICIO	TIEMPO DEL EJERCICIO	PESO O CARGA	Nº DE REPETICIONES ESTIMADAS	Nº DE REPETICIONES REALIZADAS	TRABAJO TOTAL (p x r)
1	 MÁXIMO	RECTO DEL ABDOMEN	FLEJO EXTENSIÓN DEL TRONCO	ELEVACIÓN DEL TRONCO 30° (ABDOMINALES)	60"				
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									
2	 MÁXIMO	TRÍCEPS BRAQUIAL	FLEJO EXTENSIÓN DE CODOS	EXTENSIÓN Y FLEJO DE BRAZOS DE MANERA SIMULTÁNEA	60"				
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									
3	 MÁXIMO	CUADRICEPS	FLEJO EXTENSIÓN DE RODILLAS	SENTADILLA	60"				
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									
4	 MÁXIMO	BÍCEPS BRAQUIAL	FLEJO EXTENSIÓN DE CODOS	FLEJO Y EXTENSIÓN DE ANTEBRAZO DE MANERA ALTERNADA	60"				
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									