

EDUCACIÓN EN ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE PARA NIÑOS

3^o
Edición

Vol 3
Guía de intervención
para una vida saludable

Pellín

12 a 14 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.*

EI 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.

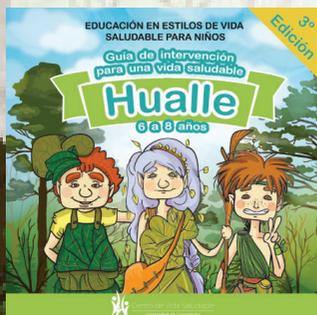
Cuando es más joven, su madera es blanda y amarillenta; en esa etapa se le llama “hualle,” y se lo denomina “pellín” cuando el árbol es más viejo y su madera es más dura y rojiza.

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	13
SESIÓN 2 Aprendo a vivir sano	28
SESIÓN 3 Yo quiero y puedo	40
SESIÓN 4 ¿Por qué siento hambre?	46
SESIÓN 5 Yo elijo vivir sano	58
SESIÓN 6 Lo que vemos y escuchamos, ¿nos induce a comer?	66
SESIÓN 7 ¿Cuánto hemos cambiado?	74
SESIÓN 8 Construyendo el libro de Vaireya	84
MI PLAN DE ENTRENAMIENTO	94

SESIÓN 7

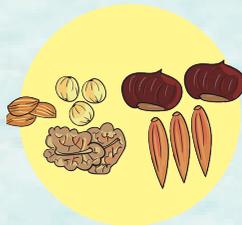
¿Cuánto hemos cambiado?

¿NUESTRA ALIMENTACIÓN ES MEDITERRÁNEA?

Selecciona de estos alimentos los que no consumes habitualmente:



Cereales



Frutos secos



Palta y aceites



Pescados

Cuéntanos por qué no te gusta comerlo:

Con qué frecuencia hay en tu casa los siguientes alimentos:

Ejemplo: 2 veces a la semana, 1 vez al mes, todos los días, etc.

CEREALES

FRUTOS SECOS

PALTA Y ACEITES

PESCADOS

RECORDANDO ESTRATEGIAS

Menciona algunas de las formas aprendidas para superar las tentaciones, tales como la publicidad engañosa, comer por aburrimiento u otros sentimientos y no por hambre y comer por la influencia de los amigos y familiares.



Para alcanzar una gran meta, que es una meta a largo plazo, plantéate primero metas a mediano y a corto plazo, para que así pueda ser más fácil alcanzar todo lo que te propones.



**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°

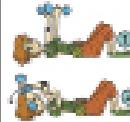
NOMBRE

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		RECTO DEL ABDOMEN	FLEJO EXTENSIÓN DEL TRONCO	ELEVACIÓN DEL TRONCO 30° (ABDOMINALES)	60"				
	MÁXIMO								
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									
2		TRÍCEPS BRAQUIAL	FLEJO EXTENSIÓN DE CODOS	EXTENSIÓN Y FLEXIÓN DE BRAZOS DE MANERA SIMULTÁNEA	60"				
	MÁXIMO								
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									
3		CUADRICEPS	FLEJO EXTENSIÓN DE RODILLAS	SENTADILLA	60"				
	MÁXIMO								
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									
4		BÍCEPS BRAQUIAL	FLEJO EXTENSIÓN DE CODOS	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE ANTEBRAZO DE MANERA ALTERNADA	60"				
	MÁXIMO								
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									