

EDUCACIÓN EN ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE PARA NIÑOS

3^o
Edición

Vol 2
Guía de intervención
para una vida saludable

Roble

9 a 11 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.

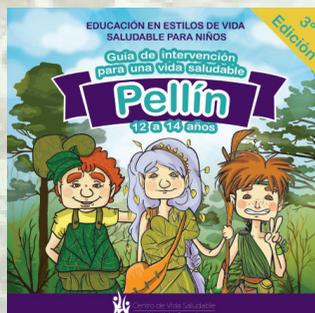
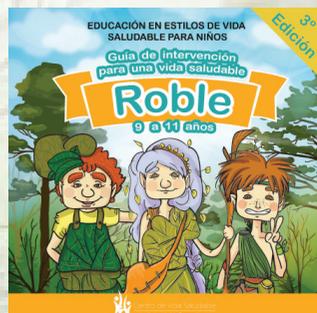
Cuando es más joven, su madera es blanda y amarillenta; en esa etapa se le llama “hualle”, y se lo denomina “pellín” cuando el árbol es más viejo y su madera es más dura y rojiza.

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.



SESIÓN 4

¿POR QUÉ SIENTO HAMBRE?

Siempre se habla de colaciones, y nuestra familia y profesores se preocupan de que las consumamos; pero, ¿sabemos realmente para qué son necesarias?

IMPORTANCIA DE LAS COLACIONES

¿Para qué crees tú que sirven? Encierra la hoja correspondiente.



Para comprar
en el kiosco.

Para comer la
mayor cantidad
de veces en el
día.

Para
compartir
con mis
compañeros.

Para no pasar
muchas horas
sin comer.

Para comer
dulces y
golosinas.

¿SABÍAS QUE NUESTRO CUERPO ESTÁ COMPUESTO POR UN 60% A 70% DE AGUA?

EL AGUA MIENTRAS REALIZAMOS EJERCICIO FÍSICO

El agua es el componente más abundante en el organismo humano.

El ejercicio provoca la pérdida de agua en las personas, y si no se hidrata bien, provoca la **DESHIDRATACIÓN**, la que es dañina para tu salud y rendimiento físico.

LA IMPORTANCIA DE BEBER AGUA

75% composición del cerebro

Regula la temperatura del cuerpo

Conforma el 83% de la sangre

Remueve los desechos

Conforma el 22% de los huesos

Amortigua las articulaciones



Ayuda a llevar nutrientes y oxígeno a las células

Humedece el oxígeno que respiramos

Ayuda a convertir los alimentos en energía

Protege los órganos vitales

Ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes

Conforma el 75% de los músculos



**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"				
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									
2		TRÍCEPS BRAQUIAL	FLEJO EXTENSIÓN DE CODOS	EXTENSIÓN Y FLEXIÓN DE BRAZOS DE MANERA SIMULTÁNEA	60"				
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									
3		CUADRICEPS	FLEJO EXTENSIÓN DE RODILLAS	SENTADILLA	60"				
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									
4		BÍCEPS BRAQUIAL	FLEJO EXTENSIÓN DE CODOS	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE ANTEBRAZO DE MANERA ALTERNADA	60"				
CAPACIDAD DEL TRABAJO MUSCULAR									