

Implementación Curricular



Ficha complementaria a
cápsula audiovisual

Actividad física y Hábitos Saludables

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD / 5° BÁSICO

Equipo directivo / equipo docente / familia

EJE Vida Activa y Saludable

OA **OA9**
Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratantes con agua, antes, durante y después de la clase.

TEMA CLASE Actividad física y hábitos saludables

Aportes a la reflexión docente para el uso de la cápsula y para la toma de decisiones

Utilizar esta cápsula, luego de realizar varias actividades promoviendo la ejercitación continua y desarrollo de hábitos saludables. Así por ejemplo se propone lo siguiente:

1 Introducir el tema, luego invitar a presentar, describir y reflexionar sobre casos de niños y niñas que tienen incorporado los hábitos esperados. Para que este proceso sea exitoso, debemos crear un ambiente seguro y un clima de aula cercano y afectivo.

2 Se podría utilizar la pregunta, ¿qué entendemos por una buena alimentación?, se anota la lluvia de ideas, se agrupa según sean: proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales, etc. Se comparten los porcentajes adecuados de cada grupo de nutrientes para una alimentación sana en niños y niñas de este grupo etario.

3 Comentar que los deportistas requieren otro tipo de alimentación, por ejemplo, un(a) montañista necesita 3500 calorías diarias! Y un niño(a), necesita aproximadamente 2450 kcal.

4

Registrar en un organizador gráfico en aula, los alimentos consumidos diariamente en la instancia de colación, privilegiando el consumo de frutas, verduras, lácteos y cereales. Así, el/la docente podría estimular el consumo de alimentos saludables en la colación y su registro.

5

Preguntar al curso si recuerdan cuándo se han alimentado mal, o alguna vez que han jugado mucho, quedaron transpirados y se fueron a acostar así, ¿qué sintieron?, ¿fue agradable o incómodo?, o alguna vez ¿se han quemado por estar bajo el sol y no usar protector?, ¿qué sintieron?, ¿cómo les afectó?, ¿qué podemos aprender de estas experiencias?.

6

Realizar afiches en aula, recordando estos hábitos.

Con la finalidad de desarrollar las acciones como hábitos permanentes, se sugiere invitar a la/el estudiante a construir una tarjeta anticipatoria de hábitos saludables antes de realizar actividad física: podría registrar la siguiente secuencia de acciones:

- Realizar higiene personal
- Preparar vestuario adecuado
- Aplicación de protección solar
- Preparar elementos de hidratación
- Preparar útiles de aseo personal
- Preparar cambio de ropa.

Es importante incorporar imágenes o dibujos que favorezcan su comprensión.

La consulta de la tarjeta el día anterior de la clase de educación física, permitirá a las y los estudiantes prepararse y ejercitar los hábitos saludables. Por ello, es necesario que el o la docente recuerden su uso e informe a la familia para lograr autonomía.

Además, el docente debe repasar paso a paso cada hábito de forma vivencial y práctica, eso ayudará a la incorporación gradual e integral del aprendizaje.

Ejemplos de uso funcional de este conocimiento:

El o la estudiante desarrollará hábitos que le permitirán tener una vida activa y saludable, generando bienestar y salud.

Así en su vida cotidiana podría:

- Registrar su alimentación, priorizando el consumo de alimentos saludables.
- Realizar ejercicio diario
- Aumentar consumo de agua
- Uso constante de bloqueador solar

Trabajo articulado con la familia

Se sugiere involucrar a la familia de la siguiente manera:

1

Informando la temática que se abordará, lo que se quiere lograr y explicando cómo se desarrollará. Se debe señalar la importancia de establecer una conexión entre las experiencias escolares y las experiencias cotidianas.

2

Invitando a la familia a sumarse a la incorporación de los buenos hábitos desde la casa, de esa manera se refuerza el aprendizaje y se da la posibilidad de modificar el estilo de vida familiar, como apoyo a los logros de sus hijos e hijas (comidas en familia, evitar alimentos fuera de las horas de comida, regular los excesos de



grasas e hidratos de carbono), realizar actividades en conjunto: caminatas, bicicleta, ejercicios en parques, paseos a lugares naturales.

- 3 Compartiendo evidencias de cómo se trabaja la temática en clases.
- 4 Motivar a los y las estudiantes que cuenten en sus casas todo lo que hacen y así incentivar la participación de la familia.
- 5 Entregando sugerencias de la aplicación de este conocimiento en la vida diaria, como: realizar rutinas de ejercicios en casa, registrar el consumo saludable de alimentos en la familia.
- 6 Invitando a la familia a apoyar al estudiante en el uso de su tarjeta anticipatoria.

Orientaciones generales

- Indagar sobre qué hábitos están incorporados y cuales no. Es importante abordar el objetivo desde las experiencias de la o el estudiante, analizando las ventajas de practicar buenos hábitos en el bienestar físico y mental.
- Se sugiere la ejercitación constante y permanente de estos hábitos durante el año escolar, apoyando sus acciones con gráficas y organizadores previos.
- Además de los gráficos y organizadores, se sugiere incluir la opinión de los y las estudiantes en relación a lo que les genera el ir sumando hábitos saludables (un antes y un después), también puede ser registrado.
- Es relevante involucrar a la familia, realizando acciones en conjunto, así por ejemplo podrían realizar ferias de alimentos saludables.
- Crear, por ejemplo, el día de: "Familia y movimiento", "La Familia Movida", "Eco-Feria-Alimento", entre otras.

Indicador de evaluación

- Participa activamente de las reflexiones de la clase.
- Elabora preguntas sobre el tema de manera oral y/o escrita que le permita profundizar en el aprendizaje.
- Se compromete activamente en asumir las propuestas como cambios de hábitos en su vida.
- Diseña su propia tarjeta de hábitos saludables y la utiliza según el objetivo presentado.
- Se muestra interesado(a) en la incorporación de estos nuevos hábitos de vida activa y saludable.

Palabras clave

Actividad física, alimentación saludable, hidratación, cuidado del cuerpo con sentido.



FCH
FUNDACIÓN CHILE