

Título: ¡A moverse!

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias/capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
Convive y participa democráticamente <ul style="list-style-type: none"> - Delibera sobre asuntos públicos. - Participa en actividades colectivas orientadas a un logro común. - Interactúa con todas las personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Delibera sobre asuntos públicos para proponer y participar en actividades colectivas orientadas al bien común (actividad física), a partir de situaciones cotidianas (en el aula y escuela), y reconoce que existen opiniones distintas a la suya. • Establece relaciones con sus compañeros respetando sus características físicas o culturales. Identifica sus derechos y cumple con sus deberes en el aula de acuerdo a su edad, para su beneficio y el de todos. 	Reconoce de qué manera los hábitos saludables (higiene, descanso, recreación y actividad física) mejoran su salud y la prevención de las enfermedades a partir de la identificación de las enfermedades más comunes y el análisis de experiencias cotidianas en el aula y en su escuela. Instrumento de evaluación: Escala de valoración

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
ENFOQUE AMBIENTAL	Docentes y estudiantes plantean soluciones en relación a la realidad ambiental de su escuela.

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • Lee el documento Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_we_b.pdf (Anexo 4) • Ten a la mano el papelote con el texto de la sesión 5. • Ten lista la historia de Pedro y prepara unas imágenes similares para mostrarlas mientras se va contando. • Prepara imágenes similares a las mostradas en el Anexo 2. 	<ul style="list-style-type: none"> • Historia de Pedro con sus imágenes. • Imágenes de actividades físicas y sedentarias.

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN.

Inicio	Tiempo aproximado: 20 minutos
--------	-------------------------------

En grupo clase

- Organiza a tus niños en semicírculo, de tal manera que puedan verse todas y todos.
- Recuerda con ellas y ellos lo trabajado en la sesión anterior cuando hablaron sobre los hábitos de higiene y cómo estos favorecen al cuidado de la salud, a partir de la misma pregunta: ¿qué sucederá si no practicamos los hábitos de aseo que aprendimos ayer?
- Indícales que tienes una historia para contarles. Pídeles que la escuchen con atención, pues luego les realizarás algunas preguntas.
- Presenta la historia de Pedro parte I con las imágenes. (Anexo 1)

Problematización

- Formula las siguientes preguntas: ¿qué sucedió con Pedro?, ¿por qué creen que se sentía de esa manera?, ¿de qué se estaba perdiendo Pedro?, ¿qué era lo que Pedro casi no hacía?, ¿pedro estaría enfermo?, ¿creen que el no hacer actividades físicas afectaría su salud? Recoge sus ideas y pídeles, en caso de ser necesario, que hagan aclaraciones.
- Para cerrar, pega nuevamente el texto que copiaste en un papelote en la sesión 5 y dirige su atención a las partes que hablan sobre la falta de ejercicios:

Todas las personas están expuestas a tener alguna enfermedad. Las enfermedades pueden ser causadas por deficientes hábitos de higiene (como no bañarse, no lavarse las manos, no lavarse los dientes, etc.), mala alimentación, falta de ejercicios, falta de descanso, contaminación del ambiente, transmisión de gérmenes (como bacterias, hongos y virus) cuando se estornuda o se tose cerca a otras personas, algunos animales (como los gusanos, pulga, piojos), etc.

- **Anuncia el propósito de la sesión:** “En esta sesión aprenderemos que la actividad física es importante para el cuidado de la salud”. Coméntales que estarás atenta o atento a su participación y que, para esto, tomarás en cuenta los siguientes aspectos: que reconozca a partir de del diálogo que la actividad física es importante para la salud, que mencione posibles actividades físicas que se pueden implementar en casa y escuela, y que identifiquen que hay opiniones diferentes a las suyas y muestren respeto por ellas.
- Coloca el papelote donde copiaste la escala de valoración (Anexo 2) y déjalo a la vista de todos tus estudiantes.
- Lee con ellas y ellos las **normas de convivencia** y selecciona aquellas que pondrán en práctica en la sesión y garantizarán la escucha activa y el respeto por las opiniones de los demás.

Desarrollo

Tiempo aproximado: 50 minutos

En grupo clase

Análisis de la información

- Pregúntales si ellos se parecen o no a Pedro, si realizan mucha o poca actividad física. Escucha sus intervenciones sin emitir un juicio o dar algún consejo.
- Explícales que les mostrarás unas imágenes (Anexo 3) y que deben observarlas y determinar si representan o no la actividad física y por qué.
- Pídeles que te den otros ejemplos de actividades físicas y anótalas.
- Indícales que cantarán una canción que seguro conocen: “Cuando tengas muchas ganas de...”, pero que tendrá una pequeña modificación. Pídeles que se coloquen de pie formando un círculo y que practiquen la letra.

La idea de esta actividad es analizar con las y los niños que la actividad física no solo está relacionada con los deportes. También involucra juegos cotidianos.

Cuando tengas muchas ganas de *aplaudir*, cuando tengas muchas ganas de *aplaudir*, cuando tengas muchas ganas, no te quedes con las ganas, no te quedes con las ganas de *aplaudir*.

- Indícales que, en vez de aplaudir, cada uno de ellos propondrá una actividad física (pueden guiarse de la lista que elaboraron). Por ejemplo:

Cuando tengas muchas ganas de *correr*, cuando tengas muchas ganas de *correr*, cuando tengas muchas ganas, no te quedes con las ganas, no te quedes con las ganas de *correr*.

- Así tus estudiantes harán diversas actividades físicas: correr, saltar, bailar, rodar, marchar, etc. Pero, al momento de decir su propuesta, deben decir y hacer la propuesta que hizo su compañera o compañero.
- Quedaría de la siguiente manera:

Cuando tengas muchas ganas de *correr, saltar, bailar, marchar*, cuando tengas muchas ganas de *correr, saltar, bailar, marchar*, cuando tengas muchas ganas, no te quedes con las ganas, no te quedes con las ganas de *correr, saltar, bailar, marchar*.

- Al terminar, pídeles que sientan cómo late su corazón y cometa con ellos que eso es bueno pues significa que su cuerpo está trabajando.

En grupos pequeños

- Forma grupos de 4 integrantes y pídeles que conversen sobre las actividades físicas que hacen normalmente. Luego, realizarán un dibujo que las represente. Para ello, entrégales una hoja de reuso.
- Una vez que han terminado de dibujar, pídeles que salgan por grupos a presentarlas. Deja las hojas pegadas en el salón.

En grupo clase

- Indícales que ahora les contarás la segunda parte de la historia de Pedro. Pregúntales si recuerdan qué sucedió al final de la primera parte.
- Cuenta la historia (Parte II) mostrando las imágenes.

Toma de decisiones

- Genera un espacio de conversación y reflexión haciendo las siguientes preguntas: ¿cuál había sido el problema con Pedro?, ¿qué le faltaba?, ¿por qué dijo la doctora que era importante hacer actividad física?
- Continúa la reflexión con tus estudiantes en relación a qué podrían aconsejarles a sus familias sobre lo que han aprendido sobre la actividad física.

En grupos pequeños

- Pídeles que regresen al mismo grupo de trabajo con el que dibujaron. Deben pensar en un consejo que les daría a los miembros de su familia sobre la actividad física y la salud.
- Indícales que deben elegir un representante que cuente en plenaria lo que han pensado.
- Prepara un papelógrafo para que escribas las recomendaciones que te vayan dictando los representantes de los grupos.
- Indícales que lo que han pensado y lo que tú escribiste servirá para los “noti-salud”.

Cierre

Tiempo aproximado: 20 minutos

- Pídeles que se sienten en círculo y formula las siguientes preguntas: ¿les gustó la sesión?, ¿cómo se sintieron?, ¿pudimos participar todos?, ¿cumplimos con los acuerdos que nos propusimos?
- Finaliza la sesión preguntando: ¿qué aprendieron hoy?, ¿por qué es importante hacer actividad física?, ¿qué beneficios le trae a nuestra salud?

4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

ANEXO 1

LA HISTORIA DE PEDRO**Parte I**

Pedro es un niño que está en primer grado, cada día luego de llegar del colegio y almorzar, hace sus tareas. Al terminar se sienta a ver televisión hasta la hora de cenar. Cuando ha terminado la cena, sigue viendo la tele.



Sus amigas y amigos lo buscan para salir a jugar, a montar bicicleta, saltar la soga o solo correr; pero Pedro no desea ir porque siente mucha flojera.



Los fines de semana que acompaña a su papá al mercado, se cansa muy rápido. En clase de Educación Física no logra hacer todo lo que le pide su profesora, pues siente que le falta el aliento; inclusive en la carrera llegó en último lugar. Además últimamente se sentía débil y sin ganas de hacer nada, solo quería estar sentado o echado. También estaba siempre de mal humor.



El mes siguiente irían con toda su familia de paseo y organizaron juegos. Pedro estaba preocupado porque temía cansarse pronto y hacer que su equipo pierda.

**Parte II**

Como Pedro seguía preocupado habló con sus padres. Les contó lo que le pasaba. Su mamá le comentó que ella había notado que ya no salía a jugar con sus amigas y amigos como antes y que todo el tiempo veía la tele. Su papá recordó cómo se agotaba al ir al mercado con él. Por todo esto, decidieron llevarlo al doctor para que les ayude a saber qué sucedía.



Cuando llegaron al consultorio, la doctora le pidió a Pedro que le contara las cosas que hacía cada día. Él le contó que después de hacer sus tareas veía tele hasta la noche y que los fines de semana además de ver tele, jugaba en la computadora con sus primos. La doctora, también le preguntó si salía a jugar y Pedro respondió que ya no, ni en el colegio, ya que en el recreo se sentía siempre con flojera.



Después de pedirle que haga unos pequeños ejercicios la doctora les explicó por qué Pedro se sentía así: -Falta actividad física- dijo. -Pedro necesita menos televisión y más correr, montar bici, saltar la soga, jugar a las chapadas.

La mamá quiso saber por qué hacer eso era importante, y la doctora le explicó que los niños necesitan hacer cada día por lo menos una hora de actividad física, porque le hace bien a su cuerpo y a su salud, mantiene sanos los músculos y los huesos. Además da energía y ayuda a dormir mejor. Si una niña o un niño quieren crecer sanos deben hacer mucha actividad física.

Desde ese día Pedro luego de hacer las tareas sale con sus amigas y amigos. Montan bici, juegan a las escondidas, al fútbol, a las chapadas. Ahora ya no se cansa cuando va con su papá al mercado ni en las clases de Educación Física. Duerme mejor y siempre está de buen humor. Cuando llegó la reunión familiar su equipo ganó todas las competencias gracias a su energía y vitalidad.



Desde ese día Pedro aprendió que hacer actividades físicas es importante para mantener una buena salud.

ANEXO 2
Escala de valoración

Competencia:

Convive y participa democráticamente

Capacidades:

Delibera sobre asuntos públicos.

Participa en actividades colectivas orientadas a un logro común.

Interactúa con todas las personas

Nombres y apellidos de la/os estudiantes	Desempeños de la competencia	Escala de valoración				Desempeños de la competencia	Escala de valoración			
	Delibera sobre asuntos públicos para proponer y participar en actividades colectivas orientadas al bien común (enfermedades más comunes), a partir de situaciones cotidianas (en el aula y escuela), y reconoce que existen opiniones distintas a la suya.	Siempre	A veces	No lo hace	No observado	Establece relaciones con sus compañeros respetando sus características físicas o culturales. Identifica sus derechos y cumple con sus deberes en el aula de acuerdo a su edad, para su beneficio y el de todos.	Siempre	A veces	No lo hace	No observado
Marcelo Pariona										

ANEXO 3

ANEXO 4



Recomendaciones de actividad física para la población entre 5 y 17 años

- 1 Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo tres veces a la semana. La actividad física durante más de 60 minutos aporta beneficios adicionales para la salud.
- 2 Es necesario evitar conscientemente el sedentarismo. Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor opción que permanecer sedentario. En este sentido, y a modo de ejemplo, en los desplazamientos cotidianos es recomendable caminar, utilizar la bicicleta y subir por las escaleras en lugar de utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas. Es recomendable potenciar el desplazamiento al centro educativo andando o en bicicleta. Obviamente, es importante asegurar el tiempo de estudio y de aprendizaje como una actividad sedentaria prioritaria; sin embargo, se debe limitar en todo lo posible el tiempo que el niño o el adolescente esté en situación de inactividad física o sedentarismo totalmente pasivo, realizando actividades en el tiempo del recreo escolar y potenciando las actividades extraescolares.
- 3 El desarrollo de la actividad y ejercicio físico será un momento de diversión y juego. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que permitirán un refuerzo positivo, consiguiendo que se mantengan como "hábito divertido" y se incorporen a lo cotidiano con más facilidad que los "hábitos saludables" impuestos y muy sacrificados para los niños. Desarrollar ejercicios de fortalecimiento muscular a través del juego.
- 4 Se debe asegurar que el entorno físico en el que se practique una actividad sea adecuado y sin peligros. Del mismo modo, también se deben cumplir las normas de seguridad básicas para la práctica de cualquier deporte (utilización de casco y protecciones en caso necesario, material reflectante para evitar atropellos, etc.).
- 5 La actividad física se recomienda en cualquier condición de salud. No solamente la debe practicar el niño sano. La práctica habitual de actividad física ha mostrado innumerables beneficios, adaptada a cada situación o enfermedad, mejorando globalmente el estado de salud (condición cardiorrespiratoria, actitud, estado de ánimo, capacidad de recuperación física, etc.) y la evolución clínica de los niños con enfermedad crónica y discapacidad. Incluso en aquellas condiciones que tradicionalmente desaconsejaban su práctica (discapacidad motora, síndromes hipotónicos, enfermedades con afectación cardiorrespiratoria, etc.).
- 6 A la hora de hacer deporte, hay que asegurar el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso. Es conveniente hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico, ya que cualquier ejercicio, aunque sea moderado, produce la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales, sobre todo a través del sudor en países con unas condiciones ambientales de más de 25 °C de temperatura y en especial en zonas con alta humedad relativa; además de un consumo energético. Todo ello es importante para que la práctica de ejercicio sea provechosa, fácil de asumir y sin riesgo metabólico.