

Título: El descanso y el juego también son salud

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias/capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
Convive y participa democráticamente - Delibera sobre asuntos públicos. - Participa en actividades colectivas orientadas a un logro común.	• Delibera sobre asuntos públicos para proponer y participar en actividades colectivas orientadas al bien común (descanso y recreación), a partir de situaciones cotidianas (en el aula y escuela), y reconoce que existen opiniones distintas a la suya.	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?
• Lee la información que se plantea en esta páginas: - http://rpp.pe/vida-y-estilo/salud/conoce-cuantas-horas-debes-dormir-segun-tu-edad-noticia-938934 - http://asocajasrevistamasvida.asocajas.org.co/index.php/revista-mas-vida-no-14/136-la-recreacion-como-factor-determinante-de-la-salud-y-calidad-de-vida - http://kidshealth.org/es/kids/not-tired-esp.html • Prepara los carteles para la actividad de Verdadero o falso. • Prepara los carteles con los hechos para colocar luego del juego. • Ten a la mano la tiza o la cinta masking para dividir al salón en dos. • Ten a la mano el papelote con el texto de la sesión 5.	• Carteles para la actividad de “verdadero o falso” • Papelógrafo • Plumones gruesos • Cinta masking o tiza

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

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

En grupo clase

- Inicia la sesión pidiéndole a las niñas y a los niños que te comenten cómo hicieron su ruta de movimiento en la clase anterior. Conversa con ellos acerca de lo que aprendieron sobre los beneficios del ejercicio en la salud.
- Pídeles que te digan algunas ideas fuerza.
- Hazles las siguientes preguntas: ¿a qué hora se duermen?, ¿cuánto tiempo descansan?
- Según lo que te digan, haz la cuenta de la cantidad de horas que lo hacen. Usa un cuadro en la pizarra para registrar las horas.
- Conversa con tus estudiantes sobre las respuestas que te dan. De ser necesario, haz repreguntas para obtener información más clara.
- Dialoga con tus estudiantes a partir de la siguiente situación:

Carlita, es una niña muy alegre y juguetona. Sin embargo, desde hace un tiempo cuando llega al colegio está muy desanimada y de mal humor. Dice que se siente cansada y sin energía. Su maestra, al verla tan diferente, le preguntó si estaba durmiendo bien. Carlita le contestó que últimamente se estaba acostado tarde porque estaba viendo un programa de televisión muy divertido. ¿Creen que Carlita se sienta así por haber dormido poco? ¿A ustedes les ha pasado algo similar?

Problematicación

- Lee el cuadro de su tiempo de descanso y de sueño, y pregunta: ¿creen que las horas que le dedican al sueño y al descanso serán suficientes?, ¿por qué será importante descansar?, ¿por qué será importante dormir?, ¿qué nos pasaría si no dormimos ni descansamos? Anota sus respuestas pues se compararán al finalizar la clase.
- Dirige su atención hacia el papelote con el texto usado en la sesión 5 y haz énfasis en lo referido a la falta de descanso y relacionalo con la historia que acaban de escuchar

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 sobre la importancia del sueño y el descanso en la salud”. Coméntales que estarás atenta o atento a su participación y que para esto tomarás en cuenta los siguientes aspectos: que reconozcan, a partir de del diálogo, que el descanso y la recreación son buenos para la salud, que planteen recomendaciones sobre el descanso y la recreación que pueden ser implementadas por ellos en casa y en la 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 y déjalo a la vista de todos tus estudiantes. (Anexo 1)
- Pídeles que seleccionen las **normas de convivencia** que les serán útiles para trabajar en esa sesión.

Desarrollo**Tiempo aproximado: 50 minutos****En grupos pequeños****Análisis de la información**

- Pídele a tus estudiantes que formen grupo de máximo 4 integrantes e indícales que deberán conversar sobre las siguientes preguntas: ¿a qué hora se duermen?, ¿qué hacen antes de dormir?, ¿qué actividades realizan para recrearse?, ¿cuánto tiempo le dedican a esta actividad?
- Desplázate por los sitios a fin de garantizar que todas y todos sean escuchados, así como para garantizar que se cumpla la consigna.
- Una vez que han terminado de compartir en grupos, pide que un representante comente lo que han conversado. Anota las ideas principales referidas a las actividades que realizan antes de dormir, lo que hacen para recrearse y el tiempo que le dedican a la actividad.
- Pídeles que se vuelvan a juntar en los grupos y explícales que realizarán una actividad llamada “Verdadero, Falso” y que necesitas que el centro del salón quede despejado y sin mesas ni sillas.
- Cuando ya esté libre, traza con tiza una línea que llegue hasta la pizarra o pega una cinta *masking* en el centro del espacio. También debe llegar hasta la pizarra. A un lado de la línea, en la pizarra, pega un cartel que diga “VERDADERO”; al otro lado de la línea, en la pizarra, pega un cartel que diga “FALSO”
- Explícales que tú leerás una información (Anexo 2). Ellas y ellos deben conversar en su grupo si consideran que es verdadera o falsa y se colocarán al lado de la línea que corresponda. Dialoga con ellos acerca de que esta actividad no es una competencia; por lo tanto, no tendrá puntos.
- Realiza una práctica con alguna información sencilla. Por ejemplo: “Todos los días venimos en buzo”, “Venimos al colegio de lunes a viernes” o “En el colegio no se dan los recreos”.
- Cuando ya se sientan seguros de cómo hacerlo, indícales que comenzarán. Lee cada una de las afirmaciones, dales un momento para que piensen y se decidan. En el momento en que todos los grupos hayan tomado una decisión y se hayan colocado en el espacio que consideran correcto (Verdadero o falso), observa si están en el lado adecuado y si todos coinciden.
- Si todos están en el lado correcto y todos coinciden, pide a uno o dos voluntarios que expliquen qué les llevó a optar por esa alternativa.
- Corroboras su elección y haz una pequeña explicación que amplíe la información.
- Si hay opiniones divididas, pide, de igual manera, que entre ellas y ellos expliquen sus razones y se convenzan. La decisión debe ser grupal.
- Una vez finalizada, pega un cartel con la información (Anexo 3)
- Dirige su atención a las siguientes afirmaciones falsas:
 - Podemos irnos a dormir a cualquier hora: un día temprano, otro día tarde. El horario no tiene importancia.
 - Las horas de recreación no son importantes, más importante es estudiar.
 - Para recrearnos solo es necesario ver televisión o usar la computadora.
 - Antes de dormir se puede ver televisión o usar la computadora. Eso ayuda a descansar.
- Y pídeles que, en grupo, lo conviertan en verdadero.

Es importante que pasen por el proceso de discutir la información, primero en grupo, para luego tomar una decisión.

- Cuando hayan terminado, pídeles que te lo dicten. Cópialo en tiras y pégalo en la sección de verdadero. Puede quedar de la siguiente manera. Estos son ejemplos; tus estudiantes pueden redactarlos diferente.
 - Hay que tener un horario u hora fija para ir a dormir.
 - Las horas de recreación son tan importantes como las del estudio.
 - Antes de dormir, no es recomendable ver la televisión o usar la computadora.
 - Para recrearnos podemos hacer actividades diferentes a ver televisión o usar la computadora.

En grupo clase

- Lee con ellas y ellos toda la información y compárala con las respuestas que habían dado al inicio de la sesión. De esta manera, confirman que estaban haciendo lo correcto o piensan en cómo mejorar sus hábitos de sueño y recreación.

Toma de decisiones**De manera personal**

- Indícales que elijan una de las afirmaciones y que elaboren un compromiso personal sobre los hábitos de sueño y recreación.

En grupo clase

- Plánteles que ahora, como parte de la unidad, es necesario que hagan los consejos que irán a los noti-salud.
- Pídeles que te dicten lo que han aprendido a manera de consejos. Cópialos en un papelógrafo y guárdalo, pues será usado en la case de comunicación cuando elaboren los noti-salud.

Cierre**Tiempo aproximado: 20 minutos**

- Conversa con tus estudiantes acerca de lo que han trabajado en la sesión y pregúntales: ¿qué aprendieron?, ¿para qué les servirá lo que aprendieron?, ¿cómo fue nuestro trabajo?, ¿en qué pueden mejorar?, ¿se logró el objetivo de la sesión?
- Pídeles que lleven sus compromisos a casa y lo conversen con su familia a fin de mejorar sus hábitos de sueño y recreación.

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**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 los/as estudiantes	Desempeños de la competencia	Escala de valoración			
	Delibera sobre asuntos públicos para proponer y participar en actividades colectivas orientadas al bien común (descanso y recreación), 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
Marcelo Pariona					

ANEXO 2

- Las niñas y los niños en edad escolar deben dormir entre 9 y 11 horas.
- Dormir poco es bueno para la salud.
- Nuestro cuerpo se recupera de las actividades que hemos realizado durante el día, mientras dormimos.
- La recreación es el conjunto de actividades que realizamos de forma voluntaria en nuestro tiempo libre.
- Podemos irnos a dormir a cualquier hora: un día temprano, otro día tarde. El horario no tiene importancia.
- Cuando tu cuerpo no tiene suficientes horas de descanso, puedes sentir cansancio y estar de mal humor.
- Las horas de recreación no son importantes, más importante es estudiar.
- Para recrearnos solo es necesario ver televisión o usar la computadora.
- Para dormir mejor es recomendable hacer actividad física a diario.
- Antes de dormir, se puede ver televisión o usar la computadora. Eso ayuda a descansar.
- El descanso y el juego son importantes para la salud.

VERDADERO

• Las niñas y los niños en edad escolar deben dormir entre 9 y 11 horas.
• Nuestro cuerpo se recupera de las actividades que hemos realizado durante el día, mientras dormimos.
• La recreación es el conjunto de actividades que realizamos de forma voluntaria en nuestro tiempo libre.
• Cuando tu cuerpo no tiene suficientes horas de descanso, puedes sentir cansancio y estar de mal humor.
• Para dormir mejor es recomendable hacer actividad física a diario.
• El descanso y el juego son importantes para la salud.

FALSO

• Dormir poco es bueno para la salud.
• Podemos irnos a dormir a cualquier hora: un día temprano, otro día tarde. El horario no tiene importancia.
• Las horas de recreación no son importantes, más importante es estudiar.
• Para recrearnos solo es necesario ver televisión o usar la computadora o usar la computadora.
• Antes de dormir se puede ver televisión. Eso ayuda a descansar.