

Capacidades y competencias para la vida

Hábitos saludables

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA**



FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Víctor Murillo Urraca

Director Nacional

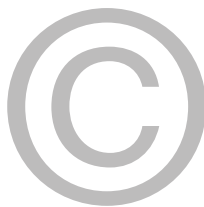
Jaime Benjumea Pamplona

Coordinador General del Proyecto

Amanda J. Bravo H.

Claudia Marcela Vega G.

Autoras



César Bejarano

Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.

Impresión

Módulo Hábitos saludables

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajos sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39 - Bogotá, D.C.

Teléfono 3209360

Página web: www.feyalegria.org.co

E-mail: dirnal@feyalegria.org.co

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Diciembre 2015.



Unidad **tres**

Actividad y descanso

MEJORAMOS LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL COLEGIO


mejoramos la actividad física en el colegio




Taller 2: mejoramos la actividad física en el colegio

Sesión 1






Objetivo del taller

-  Niñas y niños proponen y realizan iniciativas para que se promueva la actividad física en todo el colegio.




Recursos de apoyo

-  No se requieren.


Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Información y propuesta para mejorar la actividad física y el descanso en sus familias.
-  Grupos organizados que hacen actividad física en la hora de recreo escolar.
-  Información procesada de observación de lo que hacen en el recreo las niñas y los niños.
-  Iniciativas propuestas y realizadas de promoción de actividad física en el colegio.
-  Relato que recupera la experiencia subido a la página web del colegio.

Actividad inicial

-  Compartimos algunas observaciones sobre cómo están la actividad física y las horas de descanso y sueño en nuestra familia y las propuestas para mejorarlas.
-  Igualmente, contamos cómo nos está yendo a todas y todos con la práctica en el recreo de las actividades físicas grupales.
-  Conversamos en grupos: ¿Qué notamos en nosotras y nosotros mismos ahora que estamos estableciendo nuevos hábitos de actividad física y sueño?

Actividad central

-  A continuación, cada grupo comparte la información procesada de su observación sobre qué hacen las niñas y niños de nuestro colegio a la hora del recreo y reflexionamos sobre cuáles son los efectos de no tener unos hábitos de actividad física adecuada desde la infancia.

Para retroalimentar: (con base en información de la OMS, 2015)

La insuficiente actividad física tiene consecuencias tanto en lo corporal como subjetivo de las personas. Éstas tienen que ver con las enfermedades no transmisibles (ENT) entre las cuales se encuentra el sobrepeso, la obesidad y otras relacionadas con desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano; desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano; aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos); mantener un peso corporal saludable; pero también con un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Las niñas y los niños con sobrepeso u obesos tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta y de padecer a edades más tempranas enfermedades como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

Para prevenir las dolencias mencionadas y fomentar el bienestar y la salud de las personas hay unas recomendaciones de actividad física, que para el caso de niñas y niños en edad escolar son las siguientes:

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Conviene incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. (...)




Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, [independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos] salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.



Hábitos saludables



Se habla de acumulación para referirse a la meta de dedicar en total 60 minutos diarios a realizar alguna actividad, incluida la opción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos (por ejemplo dos sesiones de 30 minutos) y sumar esos intervalos.

Siempre que sea posible, los niños y los jóvenes con discapacidad deberán seguir también esas recomendaciones. Sin embargo, tendrán que hablar con su proveedor de salud para conocer el tipo y cantidad de actividad física adecuado para ellos teniendo en cuenta su discapacidad. (OMS, 2015).


- 
 Organizamos grupos para discutir acerca de qué otras cosas se están haciendo en el colegio para promover suficiente actividad física de las y los estudiantes con base en las siguientes preguntas: ¿Qué se hace en la clase de educación física? ¿Cómo podríamos contribuir para que nuestro colegio tenga un liderazgo en la actividad física como parte de la promoción de la salud de sus estudiantes?
- 
 Pedimos que al interior de cada grupo hagan una lluvia de ideas sobre formas de promover la actividad física en el colegio y las comparten con el resto del curso.
- 
 Entre todas esas ideas escogemos una o un grupo de ideas que se complementen unas con otras, para llevarla(s) a cabo.

Sesión 2

Actividad de cierre

- 
 Llevamos a cabo la iniciativa elegida y la evaluamos. Sacamos conclusiones sobre qué tendríamos que hacer para que sea sostenible y realmente se convierta en un hábito de la comunidad escolar.
- 
 Elaboramos un relato colectivo que recupere la experiencia y hacemos una cartelera para exponerla a otros grupos del colegio; de ser posible, subimos nuestro relato a la página web del colegio o a nuestro blog grupal.

Actividad de refuerzo

- 
 Difundimos nuestra acción y sus resultados con nuestras familias y autoridades educativas.



