

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

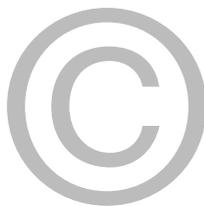
Jaime Benjumea Pamplona

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.

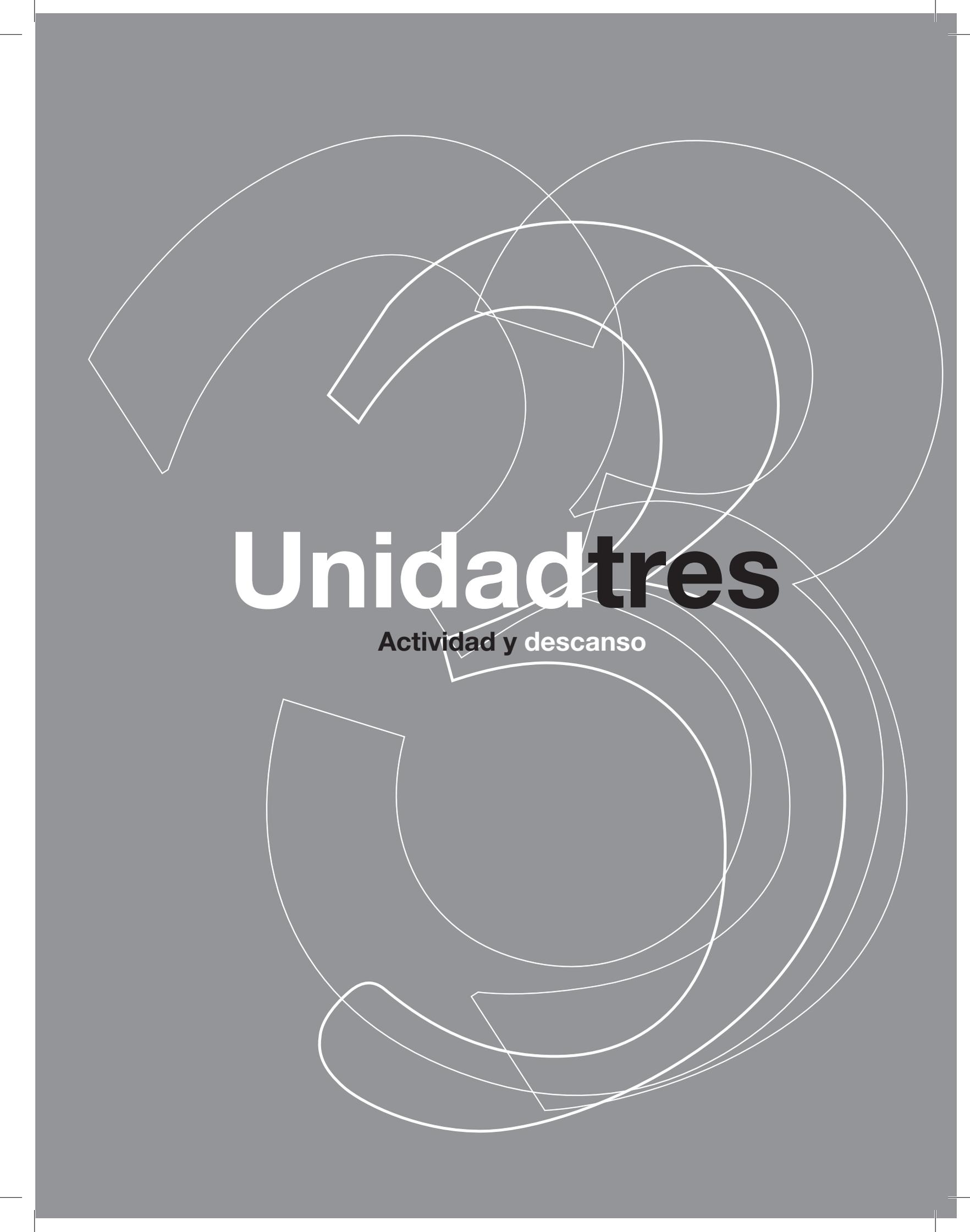
Teléfono 3209360

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

LECCIONES APRENDIDAS, PERSONALES Y COLECTIVAS

*Lecciones aprendidas,
personales y colectivas*



Hábitos saludables

Taller 3: lecciones aprendidas, personales y colectivas

Objetivo del taller

-  Niñas y niños hacen una recuperación individual y colectiva de sus aprendizajes en relación con la actividad física saludable.

Recursos de apoyo

-  Papel de reutilización.
-  Cuadernos de apuntes de cada estudiante.
-  Quiz impreso para cada estudiante.

Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

-  Grupos organizados que hacen actividad física en la hora de recreo escolar.
-  Propuestas de quiz elaboradas por los grupos de estudiantes.
-  Quiz resuelto por cada estudiante y revisado por una compañera o compañero.
-  Retroalimentación individual y colectiva a partir de los resultados del quiz.
-  Propuesta de seguimiento a las iniciativas que promueven la actividad física en el colegio.
-  Compromisos personales y colectivos para seguir practicando hábitos de higiene, alimentación saludable y actividad física.

Actividad inicial

-  Comentamos qué opiniones hemos escuchado al difundir nuestra acción sobre la actividad física en el colegio y sus resultados, con nuestras familias y autoridades educativas.

Hábitos saludables

Actividad central

-  Organizamos grupos y les solicitamos elaborar un Quiz de seis preguntas clave con sus respectivas respuestas correctas para aplicar a sus compañeros y compañeras de clase, por ejemplo, ¿cuántas horas debe dormir una persona de xx años de edad?; ¿qué efectos tiene la realización de actividad física regular?; entre otras posibles. Para elaborar las preguntas pueden recurrir a sus apuntes personales.
-  Pedimos que nos entreguen las preguntas elaboradas para que con base en ellas podamos, como personas mediadoras de aprendizaje, elaborar un cuestionario más amplio y aplicarlo a toda la clase. Incluimos en la ampliación preguntas que ayuden a verificar si están poniendo en práctica los aprendizajes teóricos realizados

Actividad de cierre

-  Organizamos el cuestionario y lo aplicamos al conjunto de estudiantes. Luego solicitamos que hagan un intercambio con otra compañera o compañero para que revisen las respuestas y establezcan si fueron las esperadas o no, e incluyan algún comentario o recomendación acerca de las actividades físicas que están realizando.
-  Recogemos los cuestionarios, preparamos una retroalimentación individual y otra colectiva. Elaboramos una propuesta de seguimiento de los aprendizajes, prácticas e iniciativas escolares relacionadas con la actividad física.

Actividad de refuerzo

-  Invitamos a las niñas y los niños a formular un compromiso personal y otro colectivo para practicar y promover de manera permanente los hábitos de higiene, la alimentación saludable y la actividad física.



