

EQUIPOS SALUDABLES: MOVIMIENTO VS SEDENTARISMO

Población destinataria: Niños que asisten de 3 a 5 años.

Objetivo general: Que los niños participantes comprendan la importancia de mantener una vida activa como hábito saludable.

Objetivos específicos: Que los niños participantes:

- Identifiquen los diferentes tipos de actividades/juegos con movimiento que pueden realizar diariamente para estar activos.
- Identifiquen los diferentes tipos de actividades/juegos que no implican movimiento (tv, computadora, juguetitos, tablet, celular) y que su uso debe ser moderado ya que induce a estilos de vida sedentarios.

Contenidos:

- Cuerpo en Movimiento
- Importancia del movimiento y beneficios para el cuerpo
- Tipos de juegos y actividades con movimiento
- Importancia del movimiento y limitación del tiempo a actividades sedentarias.

Estrategias:

- Desarrollo: Visualización de imágenes y reconocimiento de distintos tipos de actividades con sus efectos sobre la salud.
- Cierre: Juego: Formar parejas saludables.

Recursos:

- Afiche "Jugando en Movimiento"
- 2 Juegos de imágenes "movimiento vs sedentarismo"

Plan de Encuentro

Presentación

"Hola chicos, ¿cómo están?"

¡Hoy vamos a jugar y aprender todos juntos un rato! ¡Traje un juego muy divertido para que aprendamos por qué es importante que nuestro cuerpo esté todos los días un rato en movimiento! ¡Espero les guste!

¿Están preparados?

Nos acomodamos y prestamos atención”. Se sienta a todos los niños formando un círculo.

Estrategia de Desarrollo: Visualización de imágenes y reconocimiento de distintos tipos de actividades con sus efectos sobre la salud.

Desarrollo:

Se les pregunta qué entienden cuando decimos que “el cuerpo esté en movimiento”.

Se explica que es cuando nos movemos: jugamos, saltamos, corremos, caminamos, bailamos.

“Si yo estoy sentado en el sillón de mi casa, ¿estoy en movimiento?” “¡No! ¡Muy bien, estar en movimiento es cuando el cuerpo se está moviendo!”

Se les vuelve a preguntar por qué creen que es importante que el cuerpo esté en movimiento todos los días. Se explica que ayuda a que:

- crezcamos mejor
- crezcamos con huesos y músculos fuertes
- a cuidar el corazón
- a que no nos enfermemos
- a estar contentos y de buen humor

“Por eso es muy importante que todos los días juguemos un rato a juegos que nos hagan estar en movimiento”

Se comienzan a mostrar las imágenes de a una a la vez y en cada una se les pregunta a los niños qué está haciendo el protagonista.

“A ver, miremos al nene de esta imagen, ¿Qué está haciendo?” “Muy bien, está corriendo, quizás está jugando a la mancha” “¿Este nene se está en movimiento?” “Sí, muy bien, asique mientras corre, está cuidando su corazón (se señalan las partes del cuerpo que se van nombrando), está ayudando para que sus músculos y huesos estén fuertes, se está divirtiendo, lo que hace que esté de buen humor, ¿no?”

“Bueno y a ver, veamos éste nene ¿qué está haciendo?” “Mirando tele. Muy bien. Y ¿está en movimiento? No, muy bien. Ahora, yo les pregunto, ¿Me hace bien si yo todos los días miro muchas horas de tele?” “Lo mejor es mirar sólo un rato, lo mismo con los jueguitos, la compu, el celu, porque esas actividades no me hacen moverme mucho, y el cuerpo necesita moverse para estar sano. Obviamente hay momentos donde descansamos y dormimos, justamente para recuperar toda la energía que gastamos cuando jugamos, corremos, saltamos, bailamos y así poder crecer fuertes y sanos.”

Se les muestran para que identifiquen todas las imágenes (5 de actividades en movimiento y 5 de actividades sedentarias), con la misma idea.

Cierre: Juego “Formando Equipos Saludables”

Se divide al grupo de niños en dos y se sientan en dos círculos. En el centro de cada círculo, boca abajo, se encuentran las 10 imágenes (5 movimiento y 5 sedentarias - Acomodar la cantidad de imágenes según la cantidad de niños) Cada niño va pasando en su turno (en orden) y toma una imagen y vuelve a su lugar.

Luego la docente va a ir nombrando las distintas actividades sedentarias representadas en las imágenes de a una a la vez. En cada caso, el niño que tenga esa imagen debe ponerse de pie (uno de cada grupo) y cruzar al grupo contrario y “adivinar” quién tiene una imagen que represente la actividad contraria (movimiento) y entonces formará equipo/pareja con ese compañero.

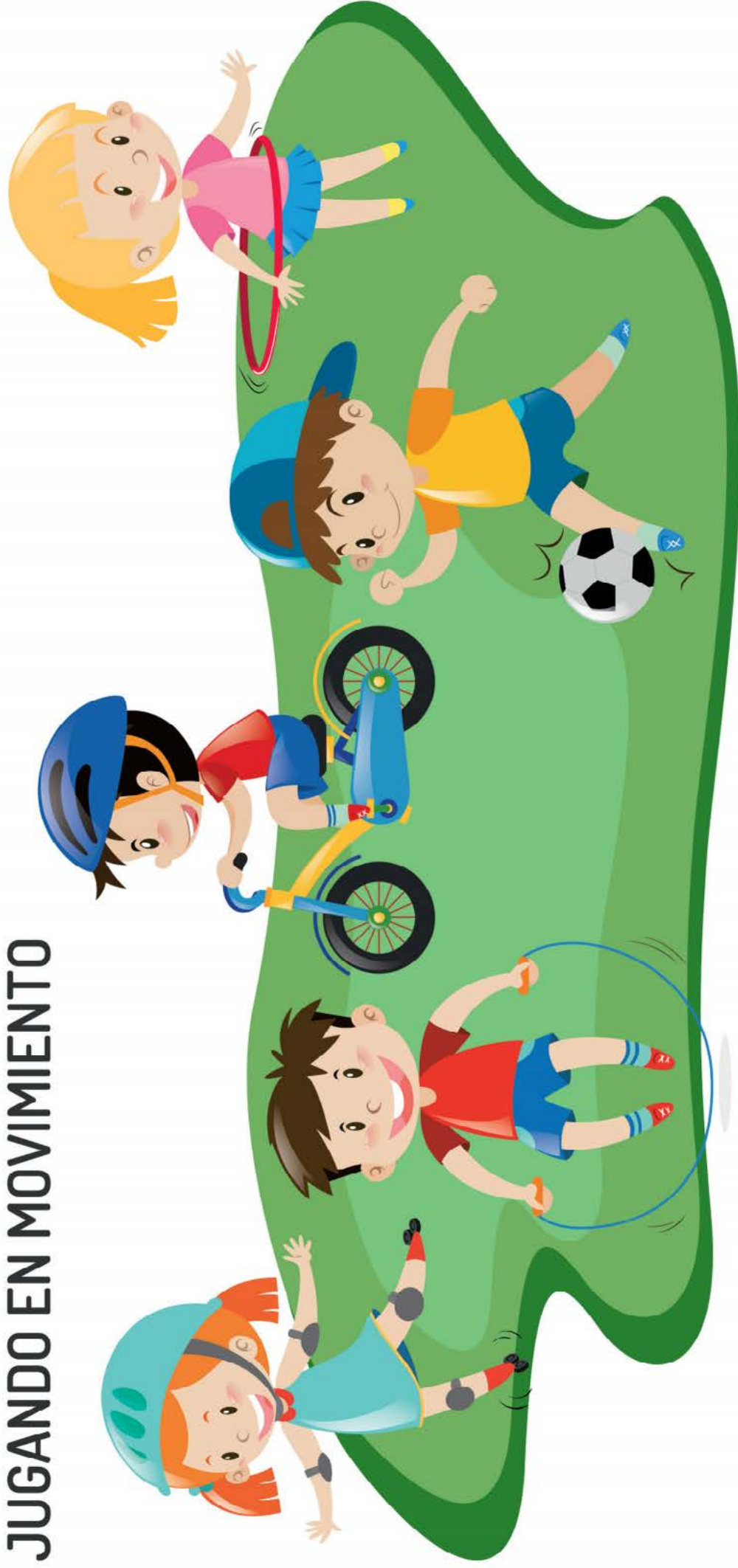
La idea es que comprendan que, si bien podemos realizar actividades sedentarias como ver tele, jugar en la compu, a los jueguitos, es importante que estas actividades sean durante un período corto de tiempo (no más de dos horas por día) y siempre dar lugar a realizar actividades y juegos que propongan movimiento.

“¡Que divertido estuvo este juego! Ahora vamos a ver cómo quedaron armados cada equipo “. Se va repasando cada equipo, sus integrantes y las imágenes que lo conforman.

“¡Cuántos equipos saludables hay en esta sala! ¡Muy bien chicos! Así, si nos acordamos todo lo que aprendimos hoy vamos a crecer todos muy sanos y fuertes”.

Se pega el afiche de “Jugando en Movimiento” en la sala.

JUGANDO EN MOVIMIENTO



- Cuidamos el corazón
- Favorecemos un sano crecimiento
- Desarrollamos músculos y huesos fuertes y sanos.
- Favorecemos un peso saludable
- Mejoramos el estado de ánimo
- Disminuimos el riesgo de padecer estrés
- Aumentamos el autoestima
- Fomentamos la autonomía y la sociabilidad



















