

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

### Reducción del sedentarismo y juegos para una vida activa


**Dirigido a:**

Docentes de 1° a 4° básico.


**Facilitador:**

Profesores jefes, equipo de apoyo, jefes de áreas de asignaturas asociadas (Orientación, Educación Física).


**Objetivo:**

Generar espacios y actividades para reducir el sedentarismo.


**Descripción:**

Se busca generar un diálogo pedagógico que culmine en propuestas que produzcan un aumento de instancias jugadas como una práctica común en estudiantes de 1° a 4° básico, utilizando el juego como medio para el desarrollo de diferentes habilidades cognitivas, físicas y sociales, como estrategias metodológicas para cumplir el objetivo. Del mismo modo, se busca reducir el sedentarismo del estudiante.


**Duración sugerida:**

1 hora.


**Momento sugerido para su aplicación:**

Consejo de profesores, Reuniones de docentes de asignaturas.


**Duración de seguimiento mínimo sugerido:**

4 semanas.


**Ideas fundamentales:**

Se ha evidenciado en algunos estudios que la combinación de desarrollo de elementos curriculares se asocia positivamente cuando es acompañado con actividad física. Según Vetter, et al. (2020), lo explicitado anteriormente no es unánime en las investigaciones científicas, sin embargo, concluyen que es una gran oportunidad para aumentar la cantidad de actividad física en la población escolar de modo tal, de dar cumplimiento a las recomendaciones internacionales.

Respecto al beneficio de la actividad física sobre el rendimiento académico, se ha observado en la bibliografía que el rol positivo que posee ésta a lo largo de la edad escolar (Barbosa, et al. 2020).

Por su parte, Flint (2020) confirman que la aplicación de metodologías que involucren el juego, pueden contribuir al aprendizaje de la lectura en niños de enseñanza básica.

Finalmente, es de alta relevancia la importancia que tiene el juego como elemento propio del desarrollo del autocuidado y socialización, lo que permite el aprendizaje de los modos correctos de relacionarse con los otros (García, 2019).



\* Nota: En esta ficha se utilizan de manera inclusiva términos como “los niños”, “los padres”, “los hijos”, “los apoderados”, “profesores” y otros que refieren a hombres y mujeres.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



### Reducción del sedentarismo y juegos para una vida activa



#### Relación con OA de otras asignaturas:

La posibilidad de realizar proyectos interdisciplinarios es permanente, y en ese sentido, se pueden utilizar los siguientes OA para fortalecer los hábitos activos y de autocuidado:

#### CIENCIAS SOCIALES

##### 1° básico: OA13

Mostrar actitudes y realizar acciones concretas en su entorno cercano (familia, escuela y comunidad) que reflejen:

- Respeto al otro (ejemplos: escuchar atentamente al otro, tratar con cortesía a los demás, etc.).
- Empatía (ejemplos: ayudar a los demás cuando sea necesario, no discriminar a otros por su aspecto o costumbres, etc.).
- Responsabilidad (ejemplos: asumir encargos en su casa y en la sala de clases, cuidar sus pertenencias y la de los demás, cuidar los espacios comunes, etc.).

##### 2° y 3° básico: OA13

Mantener una conducta honesta en la vida cotidiana, en los juegos y en el trabajo escolar, hablando con la verdad, respetando las reglas de los juegos sin hacer trampa y reconociendo sus errores y sus acciones, entre otros.

##### 4° básico: OA13

Mantener una conducta honesta en la vida cotidiana, en los juegos y en el trabajo escolar, hablando con la verdad, respetando las reglas de los juegos sin hacer trampa, evitando la copia y el plagio y reconociendo sus errores y sus acciones, entre otros.

#### ORIENTACIÓN

##### 1° y 2° básico: OA5

Manifestar actitudes de solidaridad y respeto, que favorezcan la convivencia, como:

- Utilizar formas de buen trato (por ejemplo, saludar, despedirse, pedir por favor).
- Actuar en forma respetuosa (por ejemplo, escuchar, respetar turnos, rutinas y pertenencias).
- Compartir con los pares (por ejemplo, jugar juntos, prestarse útiles, ayudar al que lo necesita).

##### 3° básico: OA4

Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- Rutinas de higiene.
- Actividades de descanso, recreación y actividad física.
- Hábitos de alimentación.
- Resguardo del cuerpo y la intimidad.
- La entrega de información personal.
- Situaciones de potencial abuso.
- Consumo de drogas.

##### 4° básico: OA4

Identificar y practicar en forma autónoma, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- Rutinas de higiene.
- Actividades de descanso, recreación y actividad física.
- Hábitos de alimentación.
- Resguardo del cuerpo y la intimidad.
- La entrega de información personal.
- Situaciones de potencial abuso.
- Consumo de drogas.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



### Reducción del sedentarismo y juegos para una vida activa

#### EDUCACIÓN FÍSICA

##### 1° básico: OA7

Practicar en su vida cotidiana de forma guiada actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.

##### 2° básico: OA7

Ejecutar e incorporar a su vida cotidiana juegos y actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa (cinco veces por semana), como juegos tradicionales, saltar la cuerda y realizar caminatas al aire libre.

##### 3° básico: OA10

Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas, los roles asignados y los principios de un juego limpio.

##### 4° básico: OA10

Practicar actividades físicas y/o juegos colectivos con responsabilidad y honestidad, cumpliendo las reglas y los roles asignados, respetando las decisiones de la autoridad y organizar equitativamente los equipos.



#### Referencias:

- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Scotini, R., Mendes, R. & Breda, J. (2020). Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5972.
- Flint, T. (2020). Responsive play: Creating transformative classroom spaces through play as a reader response. *Journal of Early Childhood Literacy*, 20(2), 385- 410.
- García, P. (2019). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces de la Educación*, 4(7), 44-51.
- Vetter, M., Orr, R., O'Dwyer, N. & O'Connor, H. (2020). Effectiveness of Active Learning that Combines Physical Activity and Math in Schoolchildren: A Systematic Review. *Journal of School Health*, 90(4), 306-318.



#### Materiales:

- Presentación.
- Papelógrafo.



## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

### Reducción del sedentarismo y juegos para una vida activa



#### Recursos complementarios:

- ACHS. (s.f.). Jugar seguro en el recreo. Disponible en: <https://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/central-de-fichas/Documents/jugar-seguros-en-el-recreo.pdf>
- Agencia de Calidad de la Educación. (2017). Construyendo juntos: claves para la convivencia escolar. Disponible en: [http://archivos.agenciaeducacion.cl/Convivencia\\_escolar.pdf](http://archivos.agenciaeducacion.cl/Convivencia_escolar.pdf)
- Cigarroa, I., Sarqui, C. & Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Universidad y Salud*, 18(1), 156-169.
- Mineduc. (2019). Ficha 1: Cruce Curricular: Lenguaje, Matemática Educación Física y Salud. Disponible en: [https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-132194\\_recurso\\_pdf.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-132194_recurso_pdf.pdf)
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. [educacion2p0]. (9 may 2018). EDINEURO 2018: Beneficios de la actividad física en el cerebro. [video]. YouTube. <https://youtu.be/HuQpA-2bysc>
- Neurociencias con Gemma Sala i Grau. [neurocienciascongemmaalai9864]. (28 jun 2016). Actividad física y química cerebral. Gemma Sala entrevista a Irene Pellicer. [video]. YouTube. <https://youtu.be/8FYuAdBB-QM>
- UNICEF. (s.f.). ¿Te suena familiar? Dinámicas y juegos. Disponible en: <https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/02%20Dinamicas.pdf>

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



## Reducción del sedentarismo y juegos para una vida activa

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

#### Inicio (10 min)

1. Para **contextualizar** la actividad, genere una instancia de **diálogo y análisis** en torno a las siguientes preguntas:
  - **¿De qué modo puede influenciar realizar pequeñas actividades lúdicas a lo largo de la asignatura?**
  - **¿Qué tipo de influencia puede tener en la motivación del estudiante en realizar un juego asociado a los objetivos de aprendizaje?**
  - **¿Qué desarrollo de habilidad o contenido del programa de estudio se puede desarrollar en el patio de forma lúdica?**

#### Desarrollo (35 min)

1. **Proyecta** los videos “EDINEURO 2018: Beneficios de la actividad física en el cerebro” (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2018) y “Actividad física y química cerebral. Gemma Sala entrevista a Irene Pellicer” (Neurociencias con Gemma Sala i Grau, 2016). Luego promueve una **discusión** en torno a los **beneficios** que implica realizar actividad física, que idealmente sea en base a **actividades lúdicas** en clase.
2. Organice a los docentes en **grupos de 2-3 docentes**. Prefiera un sistema para armar grupos en que nadie pueda quedar fuera o ser rechazado. Los grupos pueden ser de una misma área o puede incluir otras para un desarrollo interdisciplinar; los que deberían incluir temáticas asociadas a principios de autocuidado y cuidado por el otro.
3. Los grupos deben **generar estrategias** para implementar **actividades lúdicas** que impliquen movimiento en sus clases y que planteen de qué modo se puede **sistematizar** este tipo de iniciativas. Las propuestas deberán ser escritas como **lluvia de ideas** en un papelógrafo.
 

\* Como propuesta inicial puedes considerar como base el recurso de Mineduc (2019).
4. Propón a cada grupo que diseñe **estrategias** para plantear a sus estudiantes la forma que permita **replicar esos juegos** en su **tiempo libre**, ya que esto permitiría **reforzar** aquellos **elementos curriculares** de modo lúdico. Por otro lado, pueden incorporar **estrategias** para que los estudiantes **comprendan** y hagan **consciente** la propuesta que tiene la finalidad de producir mejoras en su bienestar.
5. Finalmente, en un **plenario**, solicita a un integrante de cada grupo que **exponga sus propuestas** para generar instancias de actividad física en clases.

#### Cierre (15 min)

1. Solicita a los grupos que, a partir de las propuestas declaradas por los otros grupos, realicen **ajustes** de sus **propuestas** y del mismo modo, **declaren sus compromisos** para estimular el hábito de vida activa en sus clases.



## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

### Reducción del sedentarismo y juegos para una vida activa

#### SEGUIMIENTO

- Respecto al seguimiento de la clase, se considera oportuno que los docentes que realicen la iniciativa, mantengan un registro anecdótico en el que se pueda evidenciar si hay aumento de interés, participación, concentración, entre otras variables.
- Los resultados podrán ser compartidos y discutidos en las reuniones académicas para realizar ajustes en el caso que estimen conveniente.

#### MODALIDAD ONLINE

- Previo al taller los docentes deben haber visto los videos:
  - "EDINEURO 2018: Beneficios de la actividad física en el cerebro" (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2018).
  - "Actividad física y química cerebral. Gemma Sala entrevista a Irene Pellicer" (Neurociencias con Gemma Sala i Grau, 2016).
- Durante el taller:
  - Solicita a los docentes que generen estrategias para reducir el tiempo sentado durante las clases virtuales o presenciales, los que podrán incluir juegos. Del mismo modo, se sugiere que en el caso de existir educación remota o mixta, el modo de evaluación puede ser mediante la aplicación de una encuesta simple de percepción del apoderado sobre la utilidad de la propuesta en el interés de los estudiantes.