

AGENDA

- SESIÓN 1
 - Actividad inicial
 - Progreso
 - Generar energía
- SESIÓN 2
 - Revisión
 - Generar más energía
 - ¡Actúa!
 - Conclusión
- Evaluación del estudiante

Objetivos

Los estudiantes reconocerán que la alimentación, el descanso y el ejercicio afectan sus esfuerzos para lograr una meta.

Los estudiantes analizarán cómo una alimentación equilibrada afecta su salud y bienestar.

Los estudiantes analizarán cómo el ejercicio y el descanso afectan su salud y bienestar.

Los estudiantes crearán planes semanales para comer bien, dormir regularmente y hacer ejercicio.

Materiales necesarios

- Sesión 1: Una copia de la hoja de actividades "Progreso (A)" y "Progreso (B)" cortada en cuadrados para un total de 32 cuadrados (Parte I)
- Sesión 1: Una gorra, un sombrero o una cesta pequeña para sostener los cuadrados (Parte I)
- Sesión 1: Una copia de la hoja de actividades "Mi plato" para cada estudiante (Parte II)
- Sesión 2: Una copia de la hoja de actividades "Mi plan de acción" para cada estudiante (Parte III)

SESIÓN 1

Actividad inicial (4 minutos)

Presente el siguiente escenario:

Sammy compró un auto. Es un auto caro, muy bien hecho, una máquina de primera línea. Sammy dice que el auto funciona tan bien que no necesita ningún cuidado. Nunca lo lava, no le pone aceite y trata de llevarlo a todas partes sin cargarle gasolina. Cuando sí le carga gasolina, compra la marca más barata, por lo que el auto funciona bien durante algunas millas, pero con el tiempo, la suciedad de la gasolina barata comienza a acumularse en el motor.

Pregunte: "¿Qué creen que sucederá con el auto?". (*Se romperá*).

Diga: "Un auto es una máquina, y sin el cuidado adecuado, la máquina se rompe. ¿Qué creen que sucede cuando la máquina está bien cuidada?". (*Funciona bien*).

Diga a los estudiantes que el cuerpo humano funciona exactamente de la misma manera. Si lo cuidan bien, funcionará muy bien durante mucho tiempo. Si no, se descompone.

Explique que, en la sesión de hoy, aprenderán cómo mantener sus cuerpos funcionando bien.

Parte I Progreso (30 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican cómo la alimentación, el descanso y el ejercicio afectan sus esfuerzos para lograr una meta.

1. Los estudiantes participan en un juego que enfatiza la importancia de una vida saludable.

Antes de la clase, corte las dos hojas de actividades "Progreso" en cuadrados individuales. Coloque todos los cuadrados en una gorra o una canasta y mézclelos. Si tiene más de 32 estudiantes, pida a algunos que lo ayuden distribuyendo o recolectando los cuadrados, o trabajando juntos como un equipo de observación. Los equipos de observación pueden seguir el progreso, controlar el tiempo y, en general, actuar como árbitros.

Camine de una pared del salón a la pared opuesta, contando sus pasos para determinar cuántos se necesitan para cruzar el salón. Decida en qué lado del aula desea que se alineen los estudiantes.

Explique que el objetivo del juego es que los estudiantes lleguen a la pared del otro lado del aula.

Díales que se alineen contra una pared. Haga que elijan un cuadrado de la gorra o la canasta, que lean el cuadrado en voz alta y que den la cantidad de pasos indicados.

Una vez que cada alumno haya sacado y leído un cuadrado, dé las siguientes instrucciones:

- Levanten la mano si sacaron un cuadrado que decía que comieron galletas o una barra de chocolate o que bebieron refrescos o café. Todos aquellos con las manos levantadas ahora deben dar cinco pasos hacia atrás.
- Levanten la mano si sacaron un cuadrado que decía que se quedaron despiertos hasta tarde, independientemente del motivo. Todos aquellos con las manos levantadas ahora deben dar tres pasos hacia atrás.

Invite a los estudiantes a sacar otro cuadrado. Cuando se acaben los cuadrados, recójalos en la gorra y continúe el juego. Después de que todos los estudiantes hayan tenido un segundo turno, repita las instrucciones para dar pasos hacia atrás. Continúe de esta manera hasta que algunos o la mayoría hayan llegado al otro lado del aula.

2. Los estudiantes hacen observaciones sobre el juego.

Haga preguntas como las siguientes para ayudarlos a hacer observaciones sobre el juego:

- ¿Qué tipo de cosas ayudaron a las personas a cruzar el aula rápidamente? (*Les ayudó ingerir buenos alimentos, dormir toda la noche y hacer ejercicio*).
- ¿Qué tipo de cosas hicieron ir más lento a las personas? (*Fueron más lento porque comieron galletas y dulces, bebieron refrescos y café, se quedaron despiertos hasta tarde y se quedaron sentados viendo televisión*).
- ¿Por qué creen que estos comportamientos pueden impedir que las personas progresen en la vida real?

Explique que los alimentos con altos niveles de azúcar (como las galletas, los dulces y los refrescos) o la cafeína (como los refrescos y el café) brindan una explosión de energía que el cuerpo utiliza rápidamente. Cuando esto sucede, la persona siente una disminución de la energía y, en realidad, termina sintiéndose cansada y letárgica.

Pídales que den ejemplos de cómo el descanso y el ejercicio pueden afectar el nivel de energía, el estado de ánimo y el rendimiento de una persona.

Explique que comer y dormir bien, junto con la actividad física, son los factores que permiten que las personas se vean y se sientan lo mejor posible, ya que estas cosas generan energía.

Parte II Generar energía (15 minutos)

Propósito: los estudiantes aprenden qué constituye una alimentación equilibrada y cómo esto afecta su salud y bienestar.

1. Los estudiantes analizan los beneficios de una alimentación equilibrada.

Presente el concepto de alimentación equilibrada haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Los alimentos que consumen afectan su nivel de energía y su capacidad para hacer las cosas bien? (Sí).
- ¿Qué significa tener una alimentación equilibrada? (*Una alimentación equilibrada significa comer diferentes tipos de alimentos en cantidades adecuadas*).
- ¿Cuáles son algunos de los beneficios de tener una alimentación equilibrada? (*Tener una alimentación equilibrada les permite pensar mejor; el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para funcionar y crecer, para que el cerebro pueda hacer su trabajo; los ayuda a lucir lo mejor posible; mantiene la piel saludable; fortalece el cabello y los huesos*).

2. Los estudiantes aprenden sobre los grupos de alimentos importantes.

Distribuya copias de la hoja de actividades "Mi plato". Pida a voluntarios que expliquen por qué creen que este gráfico tiene forma de plato. (*Los estudiantes deben mencionar que el diseño les muestra cómo deberían verse sus propias comidas*). Luego, analicen brevemente cada sección del gráfico:

- **Granos:** el pan, los cereales, el arroz y las pastas son alimentos ricos en proteínas y carbohidratos. Las proteínas y los carbohidratos son importantes para generar energía. La mitad de los granos que comemos deben ser enteros (por ejemplo, el pan integral).
- **Frutas y verduras:** las verduras y las frutas son ricas en vitaminas y nutrientes. Ayudan al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades. Las frutas también son una fuente de azúcar que da energía al cuerpo cuando se comen en pequeñas cantidades. Observen cuánto espacio ocupan estas dos secciones. Esto significa que la mitad de su plato debe estar lleno de frutas y verduras.
- **Proteínas:** las carnes, el pollo, el pescado, los frijoles, los huevos y los frutos secos son fuentes importantes de proteínas, que se consideran los componentes fundamentales del cuerpo.
- **Lácteos:** la pequeña taza azul sobre el plato representa productos lácteos libres de grasa y bajos en grasa, como el yogur, la leche y el queso, que tienen un alto contenido de vitaminas y un nutriente importante llamado calcio. El calcio ayuda a que los huesos, los dientes y las uñas crezcan fuertes. Debemos consumir, como mínimo, una taza de lácteos con cada comida. Aquellos que son intolerantes a la lactosa pueden consumir productos sin lactosa o leche de soya fortificada con calcio.

Observen que los alimentos con alto contenido de azúcar y de grasa no están en el plato. Es importante consumir estos alimentos con moderación, porque hacen que el cuerpo funcione más lento. Los alimentos azucarados incluyen refrescos y dulces. Los alimentos con alto contenido de grasas y aceites incluyen papas fritas de todo tipo, hamburguesas y pollo frito. Consumir demasiado de estos tipos de alimentos puede afectar la piel y el cuerpo de maneras poco saludables.

Señale que el propósito del gráfico "Mi plato" es mostrar qué tipos de alimentos debemos comer y, lo que es más importante, en qué cantidades. Seguir este gráfico asegura una alimentación equilibrada.

3. Los estudiantes reflexionan sobre los alimentos que consumen.

Pídales que enumeren en una hoja lo que comieron ayer en el desayuno, en el almuerzo y en la cena. También deben enumerar los bocadillos que hayan comido.

Pídales que comparen sus listas de alimentos con los que figuran en el gráfico "Mi plato" y que coloquen una marca de verificación en la categoría que le corresponda a cada alimento que hayan consumido.

Pídales que analicen sus marcas de verificación y determinen de qué grupos de alimentos consumieron demasiado y de cuáles necesitan consumir más. Aliéntelos a hacer anotaciones en cada sección del gráfico "Mi plato".

Dígales que guarden sus hojas de actividades para usarlas en la próxima clase.

SESIÓN 2

Parte I Revisión (8 minutos)

Muestre una copia de la hoja de actividades de "Mi plato" y pida a voluntarios que expliquen brevemente qué es y por qué es importante. *(El gráfico refleja una alimentación equilibrada porque muestra lo que debemos consumir en cada comida, incluidos los alimentos que se deben ingerir y sus cantidades).*

Recuérdelos lo siguiente:

- Los alimentos que consumen afectan sus niveles de energía y su capacidad para hacer las cosas bien.
- Los otros dos factores que pueden alterar sus niveles de energía y su capacidad para hacer las cosas bien son el ejercicio y el descanso.

Parte II Generar más energía (20 minutos)

Propósito: los estudiantes identifican cómo el ejercicio y el descanso afectan su salud y bienestar.

1. Los estudiantes analizan los beneficios del ejercicio.

Haga a los estudiantes las siguientes preguntas sobre el ejercicio:

- ¿Qué provoca el ejercicio en el nivel de energía y en el flujo de oxígeno al cerebro? (El ejercicio aumenta la energía. Aumenta el flujo de oxígeno al cerebro, lo que hace que la mente trabaje con mayor eficiencia).
- ¿Qué hace el ejercicio por los tejidos y órganos del cuerpo, incluidos los músculos y los huesos? (El ejercicio fortalece los músculos, los huesos y otros tejidos y órganos).
- ¿El cuerpo funciona mejor si se usa más? (Sí. El cuerpo es como una máquina que funciona mejor cuanto más trabaja).
- ¿Han notado alguna vez que, si están enojados o molestos por algo, salir y hacer algo suele hacerlos sentir mejor? ¿Por qué creen que sucede esto? (El ejercicio libera la tensión y el estrés del cuerpo).

2. Los estudiantes comparten sus ideas para armar una lista de actividades físicas.

Comience un debate sobre el ejercicio y pida a los estudiantes que describan los tipos de ejercicio o actividades físicas que disfrutan. Enumere las respuestas en la pizarra. A medida que se enumeran más ejemplos, aliente a los estudiantes a ampliar su forma de pensar. Recuérdeles que el ejercicio no tiene que ser un deporte. Pueden subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor, o caminar o andar en bicicleta en lugar de viajar en auto.

Explique que los jóvenes deberían hacer ejercicio durante 60 minutos la mayoría de los días de la semana, ya sea caminar, correr, bailar, andar en patineta, etc.

Deje la lista de actividades en la pizarra. Los estudiantes la consultarán durante la actividad en la parte III de esta sesión.

Invite a los estudiantes a ponerse de pie y estirar. Guíelos en algunos ejercicios de flexión y estiramiento para que fluya el oxígeno y se libere la tensión y el estrés. Invite a los estudiantes a compartir algunos ejercicios que conozcan y guiar a la clase en esos ejercicios.

3. Los estudiantes reconocen la importancia del descanso.

Realice una encuesta rápida para determinar cuánto tiempo duermen cada noche la mayoría. Pida que levanten la mano los que duermen unas 10 horas cada noche, y luego los que duermen nueve, ocho, siete o seis horas. Si estas horas parecen representar a la mayor parte de la clase, haga la observación de que parece que la mayoría de los estudiantes duermen entre 6 y 10 horas por noche.

Señale que los jóvenes generalmente necesitan alrededor de 10 horas de sueño cada noche, pero esto puede variar de una persona a otra. Pídeles que identifiquen técnicas para dormir bien por la noche. Alíentelos a responder preguntas como las siguientes:

- ¿El cuerpo descansa cuando está digiriendo la comida? *(El cuerpo no puede descansar cuando está ocupado digiriendo alimentos. No coman mucho antes de irse a dormir).*
- ¿Es fácil o difícil conciliar el sueño cuando tienen muchas cosas en mente? *(Es difícil, por lo que deben relajarse antes de irse a dormir. Si tienen muchas cosas en mente, tómense el tiempo para escribir en su diario. Hagan lo que sea que los ayude a sentir que han hecho todo lo que pueden por hoy: mañana podrán hacer más.)*
- ¿La luz y el ruido estimulan la mente? *(La mente no podrá relajarse si continúan estimulándola: si la mente está despierta, también lo estará el cuerpo. Duerman en una habitación tranquila y oscura).*

4. Los estudiantes representan roles y reflexionan.

Pida a voluntarios que demuestren cómo actuarían en las siguientes situaciones si no durmieron lo suficiente la noche anterior. Lea cada situación y luego haga que un voluntario la actúe:

- Sal de la habitación y luego vuelve a entrar y toma asiento como si esta fuera tu última clase de un largo día escolar.
- El ascensor está fuera de servicio y debes subir por escaleras hasta el quinto piso.
- Tu madre o tu padre quiere que limpies tu habitación.

Después de cada representación, pida a los estudiantes que describan el nivel de energía, el estado de ánimo y el nivel de desempeño demostrado por el voluntario.

Señale que después de todo un día de trabajo en la escuela y en el hogar, y de actividades con amigos y familiares, nuestro cuerpo necesita tiempo para descansar y recuperarse. Esto es especialmente importante cuando nuestro cuerpo está pasando por períodos de cambio y crecimiento. Señale que, cuando una persona ha dormido poco, es más probable que esté irritable. Pregunte a los estudiantes si es más probable que se involucren en una discusión o en una pelea cuando están irritables.

Parte III ¡Actúa! (20 minutos)

Propósito: los estudiantes crean planes personales para comer bien, dormir regularmente y hacer ejercicio.

1. Los estudiantes crean planes de alimentación personalizados.

Haga que los estudiantes visiten www.eatthismuch.com e ingresen la información adecuada para crear sus propios planes de alimentación diarios personalizados. Haga que los estudiantes imprimen sus resultados o tomen notas.

Cuando hayan terminado, distribuya copias de la hoja de actividades "Mi plan de acción" y divida la clase en grupos de cuatro o cinco estudiantes. Explique que los estudiantes pasarán unos 10 minutos compartiendo sus ideas en grupos antes de trabajar individualmente para completar la hoja de actividades. Sugiera que los miembros de cada grupo hagan lo siguiente:

- Hagan listas de los alimentos que les gusta comer.
- Comparen sus listas con sus planes de alimentación diarios personalizados para ver cómo encajan sus comidas favoritas en los planes.
- Hagan una lista de las actividades físicas que les gusta hacer.
- Consulten la lista de actividades en la pizarra para obtener sugerencias.

2. Los estudiantes hacen planes de acción personales.

Díales que completen sus copias de la hoja de actividades "Mi plan de acción". Sugírales escribir con lápiz para poder ajustar sus planes a medida que pase la semana. Aliéntelos a crear listas de alimentos para el desayuno, el almuerzo y los bocadillos entre comidas para que puedan elegir los alimentos apropiados de las listas para cada comida. El objetivo es crear una alimentación equilibrada. Sugírales dejar abiertos los menús de la cena y completarlos al final de cada día.

Recuérdelos que, si quieren tomar el mando, deben hacerse cargo. También recuérdelos que las elecciones diarias que hacen sobre la comida, el ejercicio y el descanso afectarán su capacidad de ser su mejor versión y de dar lo mejor de sí. Circule por el salón mientras los estudiantes trabajan, y ofrezca asistencia y aliento según sea necesario.

Conclusión (2 minutos)

Pregúnteles con qué frecuencia revisarán sus planes de acción. Haga que los estudiantes describan cómo llevar un estilo de vida saludable. Obtenga los siguientes puntos clave que se enseñaron en esta lección:

- Cuando estamos saludables, nos vemos, sentimos, pensamos y funcionamos de forma óptima.
- Los alimentos que consumen afectan su nivel de energía y su salud.
- El ejercicio aumenta su energía, fortalece su cuerpo y alivia el estrés.
- El descanso es esencial para una buena salud. La cantidad de horas de sueño afecta su estado de ánimo, su nivel de energía y su rendimiento.

Evaluación del estudiante

SESIÓN 1

1. Enumera tres razones por las que es una buena idea evitar comer alimentos con demasiada cafeína o azúcar.
2. ¿Cuáles son los cinco grupos de alimentos? ¿Qué le aporta cada grupo de alimentos al cuerpo?
3. ¿Qué significa tener una alimentación equilibrada? ¿Por qué es importante tener una dieta equilibrada?

SESIÓN 2

1. Enumera tres efectos positivos que la actividad física tiene sobre la salud.
2. Además de practicar un deporte, enumera cuatro maneras en que puedes realizar actividad física.
3. Enumera tres resultados de no dormir lo suficiente.
4. Enumera tres cosas que puedes hacer para ayudarte a dormir bien.

EXTENSIONES DE LECCIÓN

Usar citas

"Dime lo que comes y te diré quién eres". -Jean Anthelme Brillat-Savarin

Pida a los estudiantes que se dibujen a sí mismos como si literalmente parecieran ser lo que comen.

Abordar múltiples estilos de aprendizaje

Durante una semana, pida a los estudiantes que lleven un registro de la cantidad de ejercicio que hacen cada día, la cantidad de horas que duermen cada noche y los tipos de alimentos que comen. Pídales que creen gráficos que muestren esta información.

Haga que los estudiantes comparen sus gráficos de barras con sus diarios personales para buscar correlaciones entre el rendimiento y los hábitos de salud.

Escribir en el diario

Pida a los estudiantes que lleven un diario durante una semana. Este diario debe incluir entradas sobre la escuela, los amigos o el hogar. Los estudiantes también deben anotar si cada día fue bueno o malo.

Pida a los estudiantes que comparen sus entradas con sus gráficos de ejercicio, sueño y dieta. Analicen las correlaciones como grupo.

Usar tecnología

Haga que los estudiantes preparen un plato saludable que sea el favorito de la familia o que refleje su herencia cultural. Pídales que traigan los platos para compartir con la clase.

Pida a los estudiantes que escriban recetas en una computadora y las organicen por grupo de alimentos para crear un libro de recetas para la clase.

Tarea

Haga que los estudiantes investiguen varias formas de ejercicio. Deben incluir ejercicios no competitivos de otras culturas, como yoga y taichí.

Pida a los estudiantes que compartan su investigación con la clase, enseñen un nuevo ejercicio o proporcionen información sobre los programas deportivos extracurriculares.

Recursos adicionales

Haga que los estudiantes lean la página 122 de Jump Starters, de Linda Nason McElherne. Pida a los estudiantes que conviertan una parte de sus planes de acción en una quintilla (poema de cinco versos).

Haga que los estudiantes compartan sus poemas en grupos pequeños.

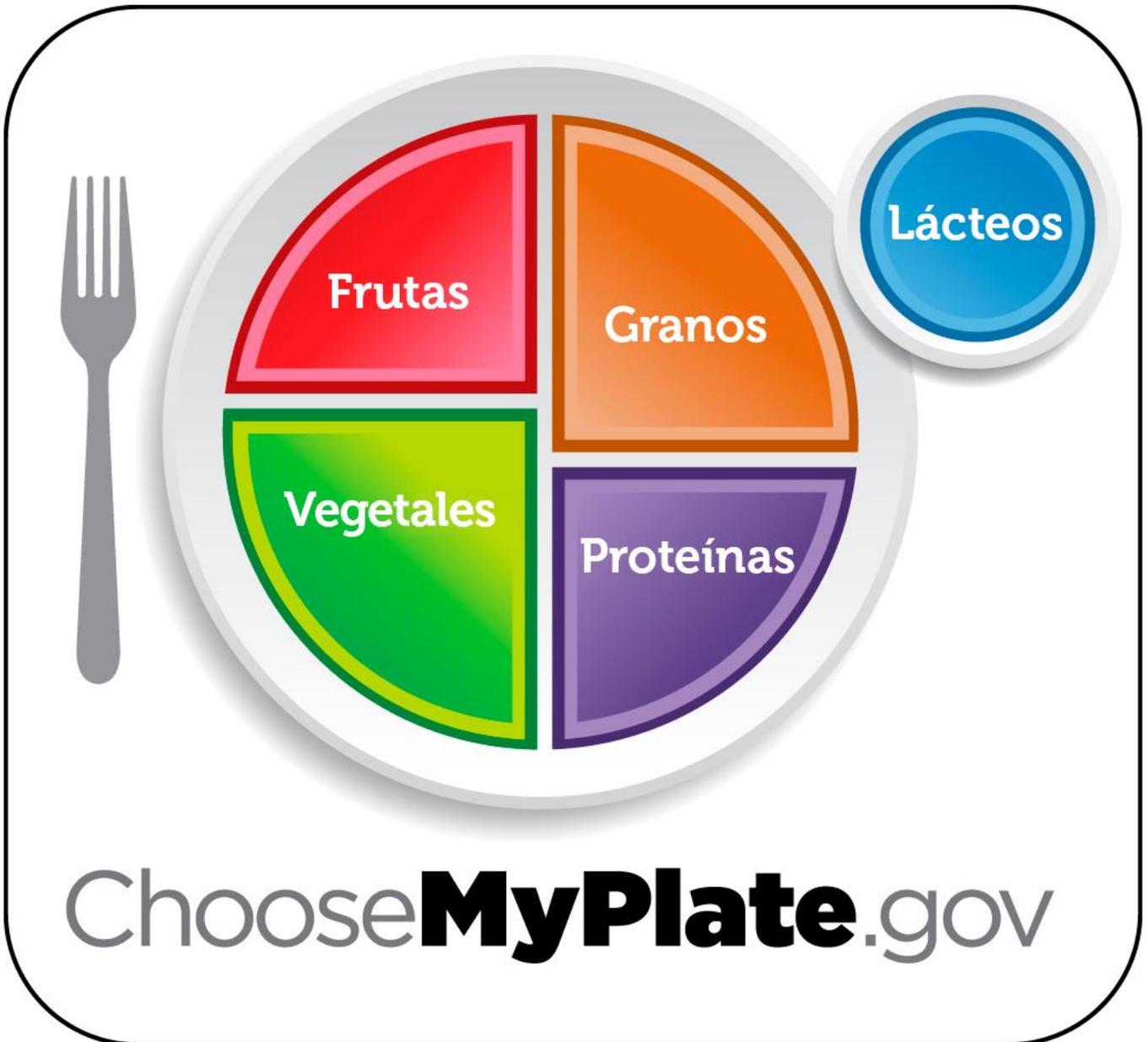
PROGRESO (A)

Bebí un refresco cola/gaseosa 5 pasos	Comí patatas fritas 2 pasos	Tomé una bebida energizante 5 pasos	Comí galletas 4 pasos
Comí judías verdes 7 pasos	Comí arroz y frijoles 12 pasos	Comí mantequilla de maní y jalea 9 pasos	Bebí jugo de naranja 7 pasos
Comí un sándwich de jamón y queso 9 pasos	Comí una manzana 7 pasos	Bebí un vaso de leche 8 pasos	Comí pan integral 7 pasos
Comí una papa al horno 8 pasos	Tomé un tazón de sopa de verduras 11 pasos	Tomé helado 4 pasos	Comí una banana 7 pasos

PROGRESO (B)

<p>Me quedé hasta tarde jugando videojuegos</p> <p>5 pasos</p>	<p>Anduve en bicicleta después de la escuela</p> <p>8 pasos</p>	<p>Miré televisión después de la escuela</p> <p>0 pasos</p>	<p>Me acosté temprano</p> <p>10 pasos</p>
<p>Jugué un juego afuera</p> <p>10 pasos</p>	<p>Me quedé hasta tarde haciendo tarea</p> <p>5 pasos</p>	<p>Corrí una milla</p> <p>8 pasos</p>	<p>Me quedé hasta tarde hablando por teléfono</p> <p>5 pasos</p>
<p>Hice la tarea apenas llegué de la escuela</p> <p>10 pasos</p>	<p>Caminé en lugar de ir en auto</p> <p>8 pasos</p>	<p>Me quedé despierto/a hasta tarde sin ningún motivo</p> <p>5 pasos</p>	<p>Junté hojas con un rastrillo</p> <p>8 pasos</p>
<p>Comí brócoli</p> <p>8 pasos</p>	<p>Comí una cena equilibrada</p> <p>10 pasos</p>	<p>Comí una barra de chocolate</p> <p>3 pasos</p>	<p>Comí una hamburguesa</p> <p>5 pasos</p>

Mi plato



MI PLAN DE ACCIÓN

Desayuno

Cereal, leche, banana, jugo de naranja

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo

Hora a la que me levanto: _____
Hora a la que me voy a dormir: _____

Cena

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo

Bocadillos

Almuerzo

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo

Ejercicio

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo