PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

EN LA ORGANIZACIÓN CURRICULAR POR CICLOS EDUCATIVOS

"Aportes para la Formación Escolar en Alimentación Saludable y Actividad Física"

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ HUMANA

PROMOCIÓN DE LA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

EN LA ORGANIZACIÓN CURRICULAR POR CICLOS EDUCATIVOS

"Aportes para la Formación Escolar en Alimentación Saludable y Actividad Física"

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

Gustavo Petro Urrego
ALCALDE MAYOR DE BOGOTÁ

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Oscar Gustavo Sánchez Jaramillo
SECRETARIO DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

José Ricardo Puyana Valdivieso
SUBSECRETARIO DE ACCESO Y PERMANENCIA

José Luis Ferrer Corredor
DIRECTOR DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

SECRETARÍA DISTRITAL DE SALUD

Guillermo Alfonzo Jaramillo Martínez
SECRETARIO DISTRITAL DE SALUD

Aldo Enrique Cadena Rodríguez
SUBSECRETARIO DE SALUD

Jaime Hernán Urrego Rodríguez
DIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA

AUTORES
Carolina Almendrales Rangel
Miguel Ángel Cante Arias
Zulma Riaño Escamilla
Julián Moreno Parra
Salud al Colegio - SED

REVISIÓN TÉCNICA
Orlando Arnulfo Chacón Barliza - SED.
Jenny Marcela Pinilla Espejo - SDS.
José Luis Salamanca Pérez - SDS.

FOTOGRAFÍA
Juan Pablo Duarte
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa - SED

REVISIÓN Y CORRECCIÓN
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa - SED

COLABORADORES
Hospital de Usaquén E.S.E.
Hospital de Chapinero E.S.E.
Hospital Centro Oriente E.S.E.
Hospital de San Cristóbal E.S.E.
Hospital de Usme E.S.E.
Hospital de Tunjuelito E.S.E.
Hospital Pablo VI Bosa E.S.E.
Hospital de Fontibón E.S.E.
Hospital del Sur E.S.E.
Hospital de Engativá E.S.E.
Hospital de Suba E.S.E.
Hospital Rafael Uribe Uribe E.S.E.
Hospital Vista Hermosa E.S.E.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Oscar Iván Hernández Silva

Febrero 2012
Bogotá D.C., Colombia

ISBN: 978-958-8731-23-0

CONTENIDO

Introducción 5

Bases conceptuales sobre Alimentación Saludable y Actividad Física..... 6

Integración Curricular de la Alimentación Saludable y la Actividad Física en Colegios del Distrito..... 14

Primer ciclo: Exploración del Movimiento y Reconocimiento de los Alimentos..... 23

Segundo ciclo: Experimentación del Movimiento y los Alimentos..... 26

Tercer ciclo: Interacción Corporal y Reconocimiento del Aporte Nutricional de los Alimentos..... 30

Cuarto ciclo: Promoción de Prácticas Cotidianas de Actividad Física y la Alimentación Saludable 34

Quinto ciclo: Derecho a la Recreación, Salud y a la Seguridad Alimentaria y Nutricional..... 38

Evaluación de Actividades..... 42

Para Reflexionar y Transformar..... 42

Para Consultar..... 43

INTRODUCCIÓN

Las secretarías de Educación y Salud del Distrito Capital, en el marco de los proyectos de Salud al Colegio y Alimentación Escolar, ponen a disposición de las comunidades educativas las siguientes propuestas pedagógicas y didácticas, las cuales se proponen articular la promoción de prácticas y estilos de vida saludables con el desarrollo de procesos de formación en preescolar, básica y media; en especial, aquellas relacionadas con la promoción de la alimentación saludable y la actividad física desde la estrategia de reorganización curricular por ciclos educativos que orienta la política educativa implementada actualmente en los colegios oficiales de la Ciudad.

Además de constituir una guía para la promoción de prácticas saludables relacionadas con la actividad física y la alimentación saludable, este material representa una oportunidad para que directivos y docentes de los colegios del Distrito contribuyan, a través de su aplicación en el aula de clase, en la construcción de nuevas propuestas pedagógicas que permitan enfrentar situaciones problemáticas relacionadas con la alimentación y la actividad física, como determinantes del derecho a la educación con calidad y condiciones necesarias para avanzar en el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de las comunidades educativas.

La actividad física y la alimentación saludable se consideran fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural con potenciales beneficios para el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente; por lo que más allá de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, pueden aportar a otros aspectos de la vida cotidiana como a la socialización, la construcción de identidades y a la expresión de intereses, gustos, capacidades y necesidades. (Adaptado de Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J.)[1]

Las actividades propuestas en esta guía pedagógica son producto de la experiencia de los profesionales de los hospitales de la red pública del Distrito Capital que desarrollan acciones para la promoción de la actividad física y la alimentación saludable, y de directivas y docentes de las instituciones educativas en las cuales se desarrollan los proyectos de Salud al Colegio y Alimentación Escolar.

La primera parte de este material describe las bases conceptuales necesarias para el reconocimiento de la actividad física y la alimentación saludable, como dos categorías orientadoras de la promoción de calidad de vida en contextos escolares. Y la segunda, propone a los docentes una serie de actividades pedagógicas para el desarrollo en aula o en espacios abiertos, de acuerdo con la nueva reorganización curricular por ciclos educativos, impulsada por la Secretaría de Educación del Distrito.

1. Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J.. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (10) pp. 69-74. http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion.htm.

BASES CONCEPTUALES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

"Nadie educa a nadie, nadie se educa solo; nos educamos entre sí mediatizados por el mundo"

FREIRE, Paulo. Sobre la Acción Cultural

El sedentarismo, la alimentación inadecuada[2] y las alteraciones del desarrollo se han convertido en situaciones que cada vez más despiertan el interés de las políticas educativas. Lo anterior se debe al aumento progresivo en el último quinquenio en el número de estudiantes identificados con problemáticas anteriormente invisibilizadas en el ámbito escolar, como el sobrepeso y la obesidad.[3] Si bien estos hechos no se deben desconocer, es necesario realizar abordajes integrales en los que, además de considerar los beneficios biológicos que traen una alimentación saludable y la práctica de una actividad física, se incluyan sus potenciales beneficios en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente.

"La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo".

Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.

Geneva.Organización Mundial de la Salud - OMS, 2009.

2. Informe sobre azúcar y alimentos azucarados. La salud y la condición física. Pág. 3. Madrid – España. 2008.
3. ICBF. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010. Colombia 2010.

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN), el estado nutricional de las generaciones más jóvenes evidencia un mejoramiento en indicadores de retraso en talla y delgadez (ENSIN, 2005: 13,9% y ENSIN, 2010: 10%; ENSIN, 2005: 3% y ENSIN, 2010:2,1%; respectivamente). Aun así, el retraso en talla y delgadez continúa siendo un evento presente en los niños y niñas de Bogotá.

Uno de cada 6 niños y adolescentes presenta sobrepeso u obesidad; esta relación aumenta a medida que se incrementa el nivel del SISBEN y el nivel educativo de la madre (9,4% en madres sin educación vs 26.8% en madres con educación superior). El exceso de peso es mayor en el área urbana 19,2% que en el 13,4% rural.[4]

En el primer Censo de talla y peso, realizado en el año 2011 en Bogotá por la Secretaría de Educación del Distrito – Dirección de Bienestar Estudiantil y la Universidad Nacional de Colombia - Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Obsan), se estableció que de 49.000 estudiantes de primero de primaria de colegios oficiales del Distrito, el 9.4% presenta retraso en el crecimiento, el 1,4% bajo peso, el 15.7% sobrepeso y el 5.7% obesidad.

4. ICBF. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010. Colombia 2010.

POR UNA CULTURA ESCOLAR QUE FAVORECE Y PROMUEVE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

"Al igual que Aristóteles, Rousseau defendió la suposición que para aprender es necesario involucrar el hacer y el pensar. En Emile, dice: Para aprender a pensar, es necesario ejercitar nuestros miembros, nuestros sentidos, nuestros órganos, los cuales son los instrumentos de nuestra inteligencia."

(Citado por Wurdinger, 1997)

Aportar en la construcción de una cultura preocupada por incentivar la práctica de la actividad física y la alimentación saludable, implica fomentar el desarrollo de acciones continuas y con sentido que inviten a transformar los estilos de vida de las personas, desde sus expectativas, capacidades, necesidades, costumbres y condiciones de vida.

En este proceso se identifica a la escuela y demás contextos de influencia como el escenario propuesto para la cimentación de una cultura de la Actividad Física y la Alimentación Saludable, entendiendo que es allí donde se concretan el tiempo y el espacio para despertar el interés y formar desde la primera infancia aquellas herramientas para la vida que nos dignifican como sociedad forjadora de ciudadanos con derechos.

El primer paso para la configuración de esta iniciativa consiste en permear la cultura escolar, desarrollando

propuestas pedagógicas que vinculen conceptos propios de la alimentación saludable y la actividad física con aquellos contenidos y proyectos educativos fundamentados en saberes sociales, humanos, naturales, matemáticos, artísticos, filosóficos y tecnológicos, entre otros. De esta manera, docentes y directivos podrán evidenciar, a través del tiempo, cómo los estudiantes aprenden a leer, escribir, calcular, comunicarse o relacionarse con otros; al mismo tiempo que configuran prácticas personales y familiares de alimentación saludable y de actividad física, estrechamente relacionadas con su calidad de vida.

Sin embargo, es importante que las estrategias promocionales y pedagógicas que se diseñen e implementen para la promoción de la actividad física y la alimentación saludable involucren acciones que contribuyan a mejorar el entorno social y físico, aprender sobre la oferta de alimentos y aumentar la participación de las comunidades educativas (padres y madres de familia, operarios de tiendas y comedores escolares, docentes y estudiantes, entre otros). Cuando esto no se garantiza los resultados de los esfuerzos realizados son muy limitados y de corta duración.

Las políticas públicas en Seguridad Alimentaria[5] y Actividad Física[6] formuladas en los últimos años han adoptado esta premisa y han permitido fortalecer la política de educación con calidad al articularse con la propuesta de dimensionar el proceso enseñanza-aprendizaje más allá de la transmisión de información para el fortalecimiento cognitivo de los estudiantes, reconociendo que la formación de ciudadanos implica la construcción de subjetividades desde un acto pedagógico no lineal,[7] en el marco de un sistema comprometido con la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

5. Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá, Distrito Capital 2007 – 2015.
6. Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte- Dirección de Culturas Recreativas y Deportivas. Bogotá más Activa" - Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019. Documento aprobado por el Comité Sectorial de Cultura, Recreación y Deporte el 29 de octubre de 2009.
7.Morín Édgar. Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - 7 Place de Fontenoy - 75352 París 07 SP – Francia.

CONCEPTUALIZACIÓN SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

La seguridad alimentaria y nutricional es la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa[8].

En las comunidades educativas la seguridad alimentaria se materializa a través de las siguientes dimensiones:

Acceso: supone que los alimentos deben estar al alcance físico, geográfico y económico de la población. Hace referencia a los alimentos que se pueden obtener o comprar en una familia. Este implica que los recursos productivos estén al alcance de los hogares y las familias, y de cada uno de sus integrantes; sin que existan restricciones físicas, económicas o culturales para obtener y consumir los alimentos de manera completa, equilibrada y de manera suficiente y adecuada.

Disponibilidad: representa la cantidad de alimentos con los que cuenta una persona para su consumo y que se consideran suficientes para satisfacer sus necesidades alimentarias. Está determinada por la producción, comercialización y distribución de los alimentos. Involucra la oferta de alimentos en las tiendas[9], comedores escolares y entornos; en la cantidad y calidad requeridas para el bienestar de la comunidad educativa, que sean además inocuos y aceptables para todos en medio de la diversidad cultural.

Aprovechamiento biológico: se logra cuando los miembros de la comunidad educativa gozan de buena salud, y por consiguiente, tienen la capacidad de absorber y utilizar todas las susutancias nutritivas que estos contienen.

Consumo: se refiere a los alimentos que comen las personas y su relación con la selección de los mismos. El consumo de alimentos está determinado por costumbres culturales, hábitos alimentarios, influencia de la información comercial y niveles educativos. En estos últimos, la escuela juega un papel decisivo en la construcción de una cultura de la alimentación saludable[10].

8. CONPES 113. Consejo Nacional de Política Económica Social República de Colombia Departamento Nacional de Planeación. POLÍTICA NACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL (PSAN). Pag. 4. 2008.

9. RESOLUCIÓN 234 DEL 5 DE FEBRERO DE 2010. ARTÍCULO 4º. FUNCIÓN. La función de las tiendas escolares es la provisión de alimentos y productos nutritivos, higiénicamente preparados y a precios accesibles a la comunidad escolar. La tienda escolar debe promover prácticas de alimentación saludable en la comunidad educativa de los colegios oficiales de Bogotá, a través del cumplimiento de condiciones técnicas, de la articulación a estrategias pedagógicas y a procesos que fomenten la promoción de la salud de los y las estudiantes.

10 RESOLUCIÓN 234 DEL 5 DE FEBRERO DE 2010. ARTÍCULO 9º. PROMOCIÓN. Los colegios oficiales del Distrito Capital implementarán en el marco de su Proyecto Educativo Institucional, PEI, estrategias educativas con la participación de madres, padres, acudientes, estudiantes y docentes para la promoción de hábitos saludables. Los colegios desarrollarán las estrategias educativas en el marco de los proyectos de Alimentación Escolar, Salud al Colegio y Proyecto Ambiental Escolar (PRAES) y otros relacionados con alimentación, nutrición y actividad física.

Es importante garantizar que los alimentos consumidos satisfagan las necesidades nutricionales en cada uno de los momentos del ciclo vital de las personas, en el marco de la diversidad cultural y las preferencias alimentarias, a partir de las cuales se logre una estrecha relación entre lo que se desea consumir y el logro del acceso a todos los alimentos.

En conclusión, el comportamiento alimentario de una población está influido por múltiples factores entre los cuales se identifican la producción y comercialización de alimentos, la cultura, las diferencias socioeconómicas y los gustos gastronómicos, entre otros.[11]

DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

El derecho a la alimentación y nutrición permite a todas las personas a lo largo de su vida, independientemente de su condición o situación, tener disponibilidad, acceso permanente físico, económico y sostenible a una alimentación suficiente y adecuada[12] para el consumo, satisfaciendo las necesidades y preferencias alimentarias, bajo condiciones que permitan su utilización biológica, acorde con el fin de llevar una vida saludable, satisfactoria y digna. (Conceptualización derecho a la alimentación CISAN - UTA marzo 2011).

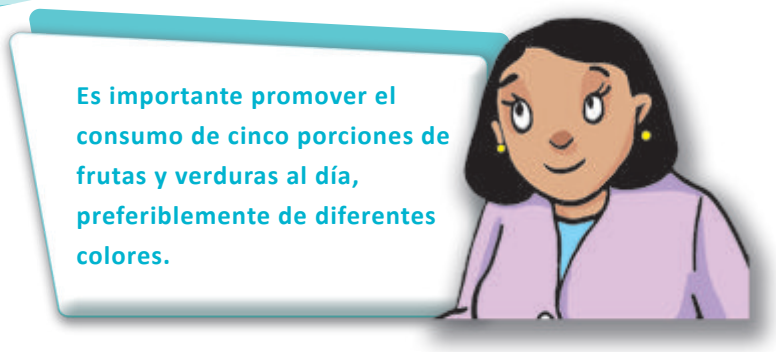
Alimentación: la alimentación es un acto voluntario que consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos, el cual se ejecuta de acuerdo con creencias, costumbres, disponibilidad de alimentos, condiciones socioeconómicas, acciones aprendidas, prácticas alimentarias familiares y decisiones personales.

Nutrición: la nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos e involuntarios mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman, asimilan y se incorporan en el organismo de las personas.

Alimento: todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Quedan incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles, conocidas con el nombre genérico de especia. (Decreto 3075 /97).

Nutrientes: son sustancias que forman parte de los alimentos. Nuestro cuerpo las obtiene y aprovecha a través del proceso de alimentación y digestión. Los nutrientes nos permiten desarrollar todas las funciones vitales, además de mantener nuestro cuerpo sano.

11. Kushi LH, Foerster SR. Diet and nutrition. In: Brownson RC, Remington PL, Davis JR. (eds). Chronic disease epidemiology and control. Washington, DC: American Public Health Association; 1998.
12. Observación general 12 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de Naciones Unidas Consejo Económico y Social, Ginebra, mayo de 1999. El derecho a una alimentación adecuada. Pag.3 - "8. El Comité considera que el contenido básico del derecho a la alimentación adecuada comprende lo siguiente: -la disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas, y aceptables para una cultura determinada; - la accesibilidad de esos alimentos en formas que sean sostenibles y que no dificulten el goce de otros derechos humanos.



Actividad Física: este concepto tradicionalmente ha sido empleado como sinónimo especializado del deporte y el ejercicio, por ello es importante diferenciarlo y comprenderlo como cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que producen un gasto energético en el individuo. Además de evidenciarse en la mayoría de las actividades ejecutadas en nuestra cotidianidad, la actividad física tiene una relación directa con el juego, la promoción de prácticas saludables y su consecuente transformación de estilos, condiciones, y modos de vida. Bajo esta concepción se puede afirmar que la actividad física está inmersa en acciones cotidianas como estudiar, manejar, ir de compras, tareas en casa, ver televisión, leer, cepillarse los dientes, bailar, hacer ejercicio, practicar un deporte, jugar en el parque, limpieza del hogar, jardinería, caminar, ir de compras, subir y bajar escaleras, entre otras.

La siguiente gráfica presenta algunas definiciones conceptuales para la Educación Física, el Deporte, la Forma Física y el Ejercicio, a partir de las cuales se pueden establecer relaciones con la Actividad Física y, al mismo tiempo, diferencias en cuanto a sus objetivos y escenarios específicos de ejecución.

Ahora bien, una vez identificados los escenarios para la práctica de la Actividad Física y sus diferencias con conceptos similares, las comunidades educativas del Distrito aportan en la materialización de la Política Pública *"Bogotá Más Activa"*,[13] al emprender proyectos pedagógicos comprometidos con el mejoramiento de espacios físicos y sociales, y el aumento de la participación de sus integrantes, así como en el desarrollo de actividades de información, comunicación y formación sobre la importancia y beneficios de la actividad física.

A continuación se describen algunos beneficios *fisiológicos, psicológicos, académicos y sociales* que se obtienen con la práctica de la Actividad Física, cuando se acompaña del consumo saludable de alimentos, entre otras prácticas de vida saludables.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Fisiológicos[14]

- Disminuye la presión arterial.
- Ayuda a controlar el peso corporal.
- Mejora la movilidad articular.
- Mejora el perfil de lípidos sanguíneos.
- Mejora la resistencia física.
- Aumenta la densidad ósea.
- Aumenta la fuerza muscular.
- Mejora la resistencia a la insulina.

Psicológicos[15]

- Aumenta la autoestima.
- Disminuye la depresión.
- Ayuda a mantener una vida independiente.
- Reduce el aislamiento social.
- Aumenta el bienestar.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el estrés.
- Ayuda al manejo de las frustraciones.
- Motivación.
- Disminuye los niveles de agresividad.

Académicos

- Reduce los índices de deserción escolar.
- Reduce los índices de repitencia de año escolar.
- Exploración de escenarios para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Integración curricular.
- Creación de proyectos transversales.
- Identificación de problemas para el aprendizaje en el menor.
- Mayor interés a los contenidos que se propo-nen en las diferentes asignaturas por parte de los estudiantes.
- Aprendizaje significativo.

Sociales

- Mayores actividades de integración grupal.
- Mayor interacción docente- estudiante.
- Mayor interacción estudiante- estudiante.
- Generación de nuevas reglas y normas.
- Integración de valores múltiples en una actividad.
- Una nueva forma de aprendizaje significativo.
- Integración a la parte administrativa.
- Integración de las diferentes asignaturas.

"El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial"

Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, Organización Mundial de la Salud - OMS, 2009.

13. Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte- Dirección de Culturas Recreativas y Deportivas. Bogotá más Activa" - Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física, para Bogotá 2009-2019. Documento aprobado por el Comité Sectorial de Cultura, Recreación y Deporte el 29 de octubre de 2009.
14. AGITA SAO PAULO: Promoción de una Vida Activa como Forma de Vida en el Brasil. Pág. 163. Año 2005.
15. Ibíd. Pag 163.

El nivel de la actividad física se presenta por su frecuencia, intensidad (identificada en los cambios físicos durante la respiración, latidos del corazón y temperatura corporal[16]) tiempo y tipo de acción[17] que se ejecute para determinar el gasto energético en quien la practica.

Frecuencia	Intensidad	Tiempo	Tiempo de acción
Número de veces que se realiza la misma actividad física durante la semana o algún tiempo determinado.	Muy Suave: respiración normal, poco movimiento. Suave: inicio de sensación de calor, ligero aumento del ritmo de respiración y latidos del corazón. Moderada: aumento de la sensación de calor y ligera sudoración. Fuerte: mayor sensación de calor, sudoración, latidos del corazón y dificultad en la respiración. Máximo esfuerzo: calor muy fuerte, sudoración abundante, latidos muy elevados del corazón y falto el aliento.	Muy suave: no tiene un tiempo específico debido a la actividad. Suave: más de 10 minutos. Moderada: entre 10 y 20 minutos. Fuerte: entre 20 y 30 minutos. Máximo esfuerzo: superior a 30 minutos.	Muy suave: actividades de la vida cotidiana como: manejar, ir de compras, tareas en casa, ver televisión, leer y cepillarse los dientes. Suave: limpieza del hogar, jardinería, caminar, ir de compras, subir y bajar escaleras. Moderada: recorridos en bicicleta, baile, marcha, caminatas, bailar, jugar y rondas. Fuerte: pre-deportivos, prácticas deportivas, bailes acelerados y gimnasia. Máximo esfuerzo: deportes de alto rendimiento y bailarines profesionales.

En las comunidades educativas del Distrito la evaluación de la práctica de la actividad física se puede realizar a partir de los componentes de desarrollo humano propuestos por la estrategia de reorganización curricular por ciclos educativos: físico - creativo, cognitivo, socio – afectivo, los cuales se explicarán en el siguiente capítulo.

La actividad física en las comunidades educativas reporta beneficios adicionales para la salud, el rendimiento académico y la convivencia escolar.

16. www.excesodepeso.com.ar/como-medir-la-intensidad-de-la-actividad-fisica. Visitada el día 10 de febrero de 2011.
17. Infancia y la adolescencia Salud Pública Guía para todas las personas que participan en su educación. Descriptores relevantes de la actividad y el ejercicio físicos. Pág. 12.

INTEGRACIÓN CURRICULAR DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN COLEGIOS DEL DISTRITO[18]

"Las prácticas sin teorías son ciegas y las teorías sin prácticas son vacías".

Immanuel Kant

Gracias a Piaget, Ausubel y Vygotsky, se sabe que el desarrollo cognitivo es resultado de la construcción de la experiencia adquirida en los diferentes contextos presentes en la cotidianidad, la historia y la cultura; en la interacción entre los sujetos y su entorno; y producto de aprendizajes significativos propios.

Trasladar estas premisas a la promoción de la actividad física y la alimentación saludable en contextos escolares, demanda de una nueva reflexión e interpretación sobre el cuerpo como extensión de la mente y facilitador para la adquisición de conocimientos, emociones[19] y valores.[20]

Así mismo, al apoyar la formación académica con estrategias pedagógicas relacionadas con la actividad física y la buena alimentación, las comunidades educativas logran manejar niveles de tensión y conflicto escolar, y promocionar el desarrollo de las dimensiones físico-creativa, cognitiva y socio afectiva,[21] lo cual la convierte en una estrategia adecuada para el mejoramiento de la calidad de la educación.

18. Propuesta elaborada por: Carolina Almendrales Rangel, Miguel Ángel Cante Arias y Zulma Riaño Escamilla - Salud al Colegio -Dirección de Bienestar Estudiantil; y Hernando Cabrera y Nohora Elena Cubillos - Dirección de Preescolar y Básica de la Secretaría de Educación del Distrito; Rocío Gámez, William Mateus, Maritza Mora y Lissette Reyes - Muévete Bogotá del Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte. Noviembre 2011.
19. Goleman; D. (1995).Inteligencia Emocional. New Cork. Bantam Books. 1995.
20. Hersh, R. El crecimiento moral de Piaget a Kolhberg. ed. Narcea. Madrid. 2002. p. 17.
21. Gardner, H. Frames of mind the theory of multiple intelligences. New York: Basic Books. 1983.

Si a lo anterior se suma la incorporación didáctica de estas temáticas, a través de actividades que mantengan mayor tiempo activo al estudiante, se podrá impactar en la aprehensión de las diferentes temáticas, en la generación de condiciones y contextos requeridos para enseñar, y en la modificación de la rutina que aleja a los estudiantes de la motivación e interés necesarios para aprender.

En este sentido, la integración de la actividad física y alimentación saludable con otros propósitos formativos de la educación preescolar, básica y media; convierte al aula en un escenario propicio para la innovación educativa.

En palabras de Formichella

"La innovación genera un proceso de retroalimentación positiva, es decir que cuantas más innovaciones haya en una comunidad, más riqueza se creará, y más incentivos y recursos habrá para la generación de nuevas innovaciones".[22]

Adicionalmente, será necesario explorar nuevas prácticas para el abordaje de otras temáticas, integrando al plan de trabajo normas de seguridad para estudiantes y docentes, en el desplazamiento a lugares donde se desee desarrollar las actividades (aula, parque del barrio, canchas múltiples, barrio, museos…), uso de materiales y demás recursos que se consideren indispensables para el cumplimiento de los objetivos en las diferentes áreas de conocimiento.

"El ambiente de aprendizaje se asume como un espacio de vivencia del conocimiento, negociación de significados inserto en la cultura; como un escenario de interacciones con conflictos y contradicciones que busca la trasformación de las prácticas pedagógicas y las formas de evaluación."[23]

Por último, será la Reorganización Curricular por Ciclos (RCC) propuesta por la Secretaría de Educación del Distrito, el fundamento institucional que permitirá a directivos y docentes integrar la actividad física y la alimentación saludable, de acuerdo con las características de cada ciclo educativo.

22. Lic. María Marta Formichella. "La evolución del concepto de innovación y su relación con el desarrollo". 2005.

23. Secretaría de Educación de Bogotá. La estructura de los ciclos. Op, cit. p.13.

CARACTERÍSTICAS DE CADA CICLO DE ACUERDO CON LA PERSPECTIVA DE DESARROLLO HUMANO QUE RECONOCE LA RCC[24]

CICLOS	PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO	QUINTO
Impronta del Ciclo.	Infancias y construcción de los sujetos.	Cuerpo, creatividad y cultura.	Interacción social y construcción de mundos posibles.	Proyecto de Vida.	Proyecto profesional y laboral.
Ejes de Desarrollo.	Estimulación y Exploración.	Descubrimiento y Experiencia.	Indagación y Experimentación.	Vocación y Exploración profesional.	Investigación y desarrollo de la cultura para el trabajo.
Grados.	Preescolar, 1º y 2º	3º y 4º	5º, 6º y 7º	8º y 9º	10º y 11º
Edades.	3 a 8 años.	8 a 10 años.	10 a 12 años.	12 a 15 años.	15 a 17 años.

Para los niños y jóvenes, la actividad física se puede realizar a través de juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades.

Con base en la reorganización curricular por ciclos, el programa Muévete Bogotá, del Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte, en articulación con la Dirección de Preescolar y Básica y el Programa Salud al Colegio, de la Dirección de Bienestar Estudiantil de la Secretaría de Educación Distrital, construyeron la siguiente matriz para la integración curricular de la alimentación saludable y la actividad física. En ella se presenta el propósito de la promoción de la alimentación saludable y la actividad física, y el objetivo a alcanzar en cada uno de los ciclos educativos en las dimensiones de desarrollo humano: físico - creativo, cognitivo y socio-afectivo.

24. Secretaría de Educación de Bogotá. Referentes conceptuales y metodológicos de la reorganización curricular por ciclos. Pág. 24. Bogotá - Colombia 2011.

Recuerde que la alimentación saludable es "aquella que permite mantener un óptimo estado de salud y realizar actividades de la vida diaria".[25]

PRIMER CICLO (3 a 7)

DIMENSIONES DESARROLLO HUMANO	ALIMENTACIÓN SALUDABLE RECONOCIMIENTO DE LOS ALIMENTOS	ACTIVIDAD FÍSICA EXPLORACIÓN DE MOVIMIENTOS
Físico y creativo.	Favorecer la identificación de los alimentos y generación de prácticas de consumo saludable por medio de juegos y actividades lúdicas y artísticas.	Proponer acciones de desplazamiento y movilidad corporal a los estudiantes, empleando la estimulación de la creatividad, el desarrollo de los sentidos, el reconocimiento del cuerpo y el perfeccionamiento de patrones básicos de movimiento, tales como caminar, saltar, correr, lanzar, atrapar, girar y patear. Este objetivo se complementa con el desarrollo de actividades de coordinación gruesa y fina como dibujar, escribir y pintar. Lo anterior, en contacto con objetos, sujetos y entorno escolar. Por medio de la estimulación se podrá incentivar la imaginación para descubrir y explorar las diferentes formas corporales, mediante rondas, juegos, cantos, rimas, juegos de imitación y liberación y exploración corporal, entre otros.
Cognitivo (Aprendizaje).	Garantizar el desarrollo cognitivo de los estudiantes por medio de la implementación de actividades que promueven el acercamiento a los alimentos saludables y su posterior reconocimiento y relación con la vida cotidiana.	Potencializar el principio de la lógica desde la percepción del movimiento en interacción con los objetos, sujetos y entorno creando imágenes de los efectos simples de su exploración, los cuales son interiorizados y asociados a palabras, actitudes, aptitudes y desarrollos autónomos, como respuesta a su vivencia kinestésica.
Socio - afectivo (Convivencia).	Generar escenarios escolares para la convivencia en los tiempos y espacios definidos para el consumo de alimentos saludables, promoviendo el establecimiento de relaciones de compañerismo y respeto entre estudiantes, docentes y directivos.	Implementar actividades que permitan la sensación y percepción del movimiento (kinestésica), logrando un vínculo socio- afectivo y cultural con los sujetos, objetos y entorno en la escuela, a niveles de autocuidado y desarrollo personal y familiar.
Actividades propuestas para el ciclo.	Narraciones, dibujos, ejercicios de clasificación por color, forma, texturas, tamaño, sabor y juegos relacionados con los alimentos (puede usarse el refrigerio escolar o la alimentación ofrecida en el comedor escolar).	Actividad física leve: rondas y juegos de imitación, de exploración corporal, de asociación, de diferenciación y de ubicación temporo espacial.

25. Gloria E. Prada Gómez, Edna Magaly Gamboa, María Leonor Jaime García. Representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable. Bucaramanga, Santander. Colombia. 2006 Salud UIS 2006; 38: 181-188.

SEGUNDO CICLO (7 a 10 AÑOS)

DIMENSIONES DESARROLLO HUMANO	ALIMENTACIÓN SALUDABLE ORIGEN Y CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS	ACTIVIDAD FÍSICA COMPRENSIÓN DEL MOVIMIENTO
Físico y creativo.	Reafirmar prácticas cotidianas de consumo saludable de alimentos, a través de actividades lúdicas y artísticas que permitan al estudiante desarrollar su imaginación y experiencia de compartir el mundo con otros seres vivos.	Enseñar conductas psicomotoras básicas, mediante rondas, ejercicios rítmicos, coordinación, lateralidad y ubicación temporo - espacial en interacción con objetos, sujetos y entorno.
Cognitivo (Aprendizaje).	Realizar actividades que reafirmen el conocimiento sobre aquellas prácticas necesarias para asegurar un consumo adecuado de alimentos (animal y vegetal) en los diferentes ámbitos de vida cotidiana (especialmente en la familia), en los componentes de producción, transporte, venta y consumo, realizando énfasis en las diferentes clasificaciones de los alimentos (origen, función y lugar de producción en todos los pisos térmicos del país).	Emprender actividades sobre percepción del movimiento y promoción de la convivencia entre compañeros y demás entorno escolar, para incentivar la ejecución de operaciones mentales en función de comprender y aprender la importancia de solucionar posibles conflictos o situaciones problemáticas, recreando la ejecución de movimientos como laboratorio de vida.
Socio - afectivo (Convivencia).	Afianzar en la experiencia escolar la función que cumplen los alimentos como medio para la socialización, implementando actividades que fortalezcan las relaciones mediadas por la alimentación con familiares, compañeros y comunidad en general, aprendiendo a reconocer que gran parte de los gustos, preferencias y prácticas alimentarias están determinadas por un proceso de construcción social influenciado por la geografía, accesibilidad, variedad, economía y dominio de los medios de comunicación.	Enfatizar en la relación socio-cultural, económica y ambiental de la escuela y el movimiento, así como la vivencia y comprensión de situaciones problemáticas simuladas o reales propuestas por docentes, familiares y compañeros de estudio. Además, estimular la autoconfianza en el estudiante para que este se desarrolle como un mejor ser humano.
Actividades propuestas para el ciclo.	Narraciones, experimentos, juegos por grupos, visitas a granjas, supermercados y a la tienda escolar.	Actividad física de leve a moderada: ejercicio rítmico, con elementos de coordinación (patear, lanzar, atrapar), equilibrio y juegos de roles. Propiciar diferentes escenarios de trabajo que permitan consolidar el desarrollo personal del estudiante y de las relaciones establecidas con sus pares, involucrando familiares, cuidadores, docentes y demás actores de su comunidad. (Ej. Talleres en familia y escuelas de padres).

TERCER CICLO (10 a 12 AÑOS)

DIMENSIONES DESARROLLO HUMANO	ALIMENTACIÓN SALUDABLE CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y APORTE NUTRICIONAL	ACTIVIDAD FÍSICA CONSCIENCIA CORPORAL
Físico y creativo.	Reforzar la importancia de la alimentación en la interacción social y el adecuado desarrollo físico y cognitivo del estudiante. Desarrollar actividades lúdicas y artísticas que refuercen en el estudiante prácticas saludables de alimentación: match, carreras de observación, experimentos o visitas guiadas a granjas, fábricas de alimentos, el comedor escolar, prácticas en el laboratorio de biología y química sobre los alimentos, entre otras.	Desarrollar en el estudiante destrezas de independencia segmentaria, conductas motrices de base, coordinación óculo-manual y óculo-pédica, equilibrio, conductas perceptivo-motoras y desplazamientos: adelante, atrás, diagonal y lateral. De igual manera, las cualidades físicas: fuerza, velocidad y resistencia en contacto con el entorno en el cual se desempeña.
Cognitivo (Aprendizaje).	Reafirmar en el estudiante el conocimiento del aporte nutricional de los alimentos, su clasificación por función corporal y construcción de un pensamiento crítico frente a la alimentación y nutrición. En esta etapa inicia la reflexión y fomento de prácticas y estilos de vida saludables relacionados con la alimentación, los cuales se realizan conjuntamente con la actividad física y los espacios libres de humo.	Incentivar desde la experimentación la indagación por el movimiento, favoreciendo la consciencia corporal, la motivación por el aprendizaje cotidiano y las preferencias individuales de los estudiantes en interacción con los demás. De esta manera, se afianzarán aquellas prácticas corporales garantes del bienestar físico, mental y social de las comunidades educativas. En esta etapa el estudiante podrá participar de actividades con un alto nivel de exigencia físico-cognitiva para un mayor razonamiento en la resolución de problemas.
Socio - afectivo (Convivencia).	Consolidar desde el reconocimiento de la diversidad e identificación personal los gustos y preferencias por los alimentos, especialmente aquellos que contribuyen a la construcción de prácticas y estilos saludables de alimentación.	Reconocer fortalezas corporales a partir de la indagación y práctica del movimiento, en el proceso de interacción social mediado por los valores de los estudiantes, como parte de la búsqueda de posibles alternativas de desarrollo en la vida escolar, familiar y social. La interacción social y las prácticas cotidianas saludables se logran experimentar en actividades como juego de roles, trabajo en equipo y cooperación, entre otros.
Actividades propuestas para el ciclo.	Match, carreras de observación, experimentos o visitas guiadas a granjas, comedor escolar y fábricas proveedoras de alimentos al colegio y la familia. Emplear el refrigerio escolar, construcción de textos relacionados con la alimentación y la actividad física.	Actividad física de leve a vigorosa: juegos de roles, predeportivos y construcción de textos relacionados con la actividad física, que contribuyan a la formación de redes y prácticas cotidianas saludables.

CUARTO CICLO (12 a 15 AÑOS)

DIMENSIONES DESARROLLO HUMANO	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	ACTIVIDAD FÍSICA
	FORTALECIMIENTO DE HÁBITOS PARA LA ADQUISICIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	
Físico y creativo.	Promover la participación en actividades lúdicas y artísticas al aire libre, que fortalezcan saberes y competencias relacionadas con prácticas cotidianas de alimentación saludables.	Implementar herramientas didácticas aplicadas al aire libre, propias de la reflexión pedagógica, que permitan articular preferencias, gustos e intereses experimentados en actividades corporales, con el fortalecimiento de habilidades físicas y creativas que aporten en la consolidación de prácticas cotidianas de actividad física.
Cognitivo (Aprendizaje).	Generar espacios críticos de reflexión y análisis que promuevan el debate y discusión espontánea sobre el consumo de alimentos, el reconocimiento de logros y dificultades de la seguridad alimentaria local y global, aparición de enfermedades crónicas no transmisibles y su relación con la vida escolar y familiar. Facilitar la aprehensión de conocimientos necesarios para el fortalecimiento de prácticas saludables de alimentación, actividad física y espacios libres de humo.	Fomentar escenarios académicos que potencialicen pensamientos lógicos, hipotéticos, deductivos y críticos desde el análisis de situaciones concretas (qué, para qué, cuándo, quiénes y por qué), definiendo problemáticas, situaciones a mejorar y posibles soluciones, relacionadas con posibilidades reales para el desarrollo autónomo de la actividad física, en el proceso de garantizar condiciones y disposiciones personales para vivir saludablemente.
Socio - afectivo (Convivencia).	Vincular la mediación cultural y social, que incentiva la preocupación por la imagen y la representación personal y social por el propio cuerpo, con el desarrollo emocional y de talentos, la identificación de beneficios de la actividad física y la alimentación saludable y el reconocimiento e inclusión social que demandan los jóvenes de este ciclo. El fortalecimiento de la promoción de la Actividad física y la Alimentación Saludable se logrará a través de la identificación y formación de multiplicadores y semilleros escolares que beneficien a estudiantes de ciclos anteriores.	
Actividades propuestas para el ciclo.	Construcción de textos, visitas a fábricas proveedoras de alimentos al colegio y la familia, juegos de roles, expresiones artísticas, espacios para el diálogo, la reflexión y discusión como los debates, las mesas redondas, entre otros.	Actividad física de leve a vigorosa: Juegos de roles, juegos de valores, expresiones artísticas, pausas activas, recreación dirigida, construcción de guías y rutinas de trabajo físico. Espacios para el diálogo, la reflexión y discusión en los que se analice la influencia que ejerce el entorno en las prácticas cotidianas de actividad física (Ej: medios de comunicación, la moda, la presión social, entre otros).

QUINTO CICLO (15 a 17 AÑOS)

DIMENSIONES DESARROLLO HUMANO	ALIMENTACIÓN SALUDABLE SUJETOS DE DERECHO A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL	ACTIVIDAD FÍSICA MULTIPLICADOR DE PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLES
Físico y creativo.	Sensibilizar sobre las posibilidades de proyectos profesionales enfocados a la promoción de hábitos saludables de alimentación, actividad física y salud pública, dirigidas a consolidar estilos y prácticas de vida saludables. Formación de líderes y agentes multiplicadores en promoción de prácticas cotidianas de vida saludables como parte del proyecto personal, profesional y familiar, participando en la organización, implementación y evaluación de actividades comunitarias para la promoción de la actividad física y la alimentación saludable.	
Cognitivo (Aprendizaje).	Profundizar en el desarrollo del pensamiento crítico y autónomo, articulando la participación en actividades comunitarias y colectivas de promoción de la actividad física y la alimentación saludable, con la consolidación y toma de decisiones de proyectos de vida orientados por prácticas de vida saludables, de acuerdo con las necesidades, intereses y sentidos de vida de cada estudiante. Los estudiantes estarán en la capacidad de continuar y proponer proyectos de actividad física y alimentación saludable dentro de las instituciones, siendo los líderes en mesas de trabajo, comités saludables y en la organización, ejecución y evaluación de actividades institucionales de gran impacto. La institución educativa reconocerá al estudiante como ciudadano y sujeto de derechos al institucionalizar un discurso académico que permita gozar del derecho a la alimentación y el logro de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, apoyando la consecución de otros derechos como la educación, la salud y la recreación.	
Socio - afectivo (Convivencia).	La formación de redes e implementación de proyectos y relaciones como institución educativa podrán ser socializadas a nivel interinstitucional. Las experiencias obtenidas en la escuela a través de actividades físicas y de alimentación y nutrición, en interacción con el entorno y otros sujetos, fortalecerán y mantendrán una cultura escolar de estilos y prácticas de vida saludable.	
Actividades propuestas para el ciclo.	Grupos de debate, foros, mesas redondas, análisis de documentos nacionales e internacionales frente al Derecho a la Seguridad Alimentaria y nutricional, al no tener hambre, la soberanía alimentaria, las políticas públicas, entre otros.	Actividad física de leve a vigorosa: Juegos de roles, juegos de valores, expresiones artísticas, pausas activas, recreación dirigida, construcción de guías y rutinas de trabajo físico. Grupos de debate, mesas redondas, análisis de documentos nacionales e internacionales frente a la actividad física y las problemáticas relacionadas como los efectos en salud y las influencias del entorno. Desarrollo de iniciativas para el mejoramiento del entorno social y físico de la institución educativa que contribuyan a la práctica de la actividad física.

A continuación encontrarán quince propuestas pedagógicas para la promoción de la actividad física y la alimentación escolar en aula de clase o fuera de ella (tres por cada ciclo educativo), las cuales proponen actividades concretas para abordarlas, evaluarlas e integrarlas a las diferentes temáticas y áreas del conocimiento. Estas actividades mantienen una estructura flexible y propicia para ser ajustadas por cada comunidad educativa, de acuerdo con sus necesidades, prioridades, intereses y contextos particulares.

Estas propuestas pedagógicas se caracterizan por:

- **Estar desarrolladas por docentes.**
- **Integrar la temática de la asignatura con el movimiento y la sana alimentación.**
- **Logran adaptarse en el aula o fuera de ella.**
- **No requieren de cambios al currículo.**
- **Aportar a la apropiación de estilos de vida saludables.**

PRIMER CICLO
EXPLORACIÓN DEL MOVIMIENTO Y RECONOCIMIENTO DE LOS ALIMENTOS

PROPÓSITO DEL CICLO

Lograr la aprehensión de temáticas propuestas en las diferentes asignaturas que integren la ***exploración del movimiento y los alimentos***, en estudiantes cuyas edades oscilan entre los ***3 y los 7 años***, los cuales se caracterizan por experimentar con su mundo, específicamente en interacción con objetos, sujetos y entorno.

ACTIVIDADES

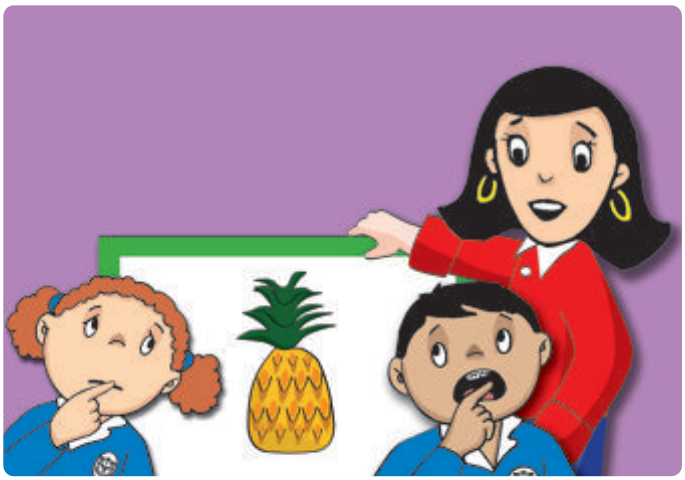
ACTIVIDAD 1: HUMANIDADES

- Objetivo:

Identificar el alfabeto a través del uso del cuerpo.

- Metodología:

Ubicar al grupo en parejas o de manera individual, dentro o fuera del aula. Ubicarse al frente del grupo y mostrar una lámina con un alimento para que los estudiantes realicen con su cuerpo la letra inicial de la figura que han observado. El o la docente verificarán y confirmarán si la figura está correctamente realizada desde su ubicación.



- Variaciones a la actividad:

-Construir la letra del alfabeto en mayúsculas o minúsculas.

-Realizar la letra acostados en el piso.

-Refuerzo con gráficas de los alimentos y alfabeto.

-¿Cuál propones?

ACTIVIDAD 2: CIENCIAS NATURALES

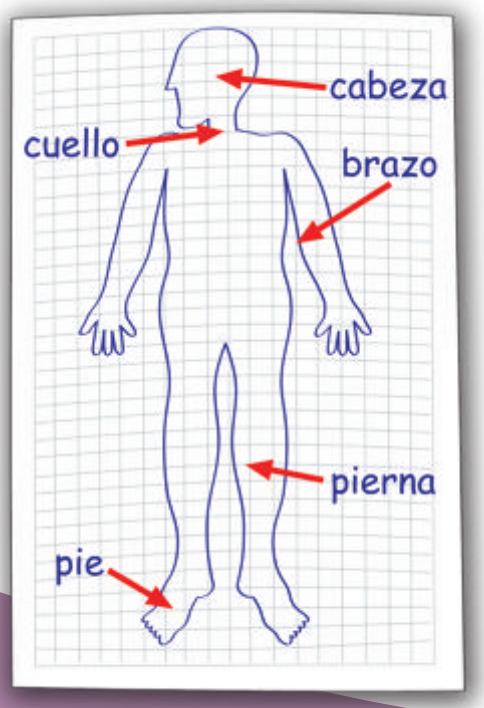
- Objetivo:

Reconocer las partes del cuerpo a través de canciones y rondas.

- Metodología:

Ubicar al grupo dentro o fuera de aula. Enseñar el siguiente estribillo “Cabeza, hombros, rodillas y pies y todos aplaudimos a la vez”. Una vez se aprendan la canción, los estudiantes la cantarán haciendo el movimiento y señalando la parte del cuerpo correspondiente. Enseguida, irán quitando palabras del estribillo de manera progresiva, sin dejar de hacer el movimiento. Al finalizar solo debe quedar la mímica de la canción.

A continuación podrán dibujar el cuerpo humano en una hoja y ubicar cada una de sus partes.



Variaciones a la actividad:

-Ubicar las partes del cuerpo en el compañero.

-¿Cuál propones?

ACTIVIDAD 3: MATEMÁTICAS

- Objetivo:

Reconocer los números de 1 a 1.000 mediante el "SALTO CON O SIN LAZO".

- Metodología:

Ubicar a los estudiantes de pie dentro o fuera del aula, y frente al grupo ubicar un o una estudiante. El docente define desde qué número y tiempo los estudiantes deberán contar y saltar simultáneamente (Ejemplo: contar desde el número 115, de manera ascendente, durante 10 segundos). Si el conteo terminó en número par, la o el estudiante que se encuentra frente al grupo deberá realizar un salto hacia el frente y decir el nombre de una fruta, o en caso contrario, un salto hacia atrás nombrando una verdura.

- Variaciones a la actividad:

-Conteo de series numéricas pares o impares de tres en tres, cinco en cinco...

-Intercambio de roles. El o la estudiante frente al grupo cuenta y salta simultáneamente y el grupo responde al conteo con el desplazamiento correspondiente.

-¿Cuál propones?

SEGUNDO CICLO
EXPERIMENTACIÓN DEL MOVIMIENTO Y LOS ALIMENTOS

PROPÓSITO DEL CICLO

Lograr la aprehensión de las temáticas propuestas en las diferentes asignaturas que integren el ***origen y clasificación de los alimentos y comprensión del movimiento***, en estudiantes cuyas edades oscilan entre los ***7 y los 10 años***, los cuales se caracterizan por tener iniciativas propias y aprender a interactuar con objetos, sujetos y entorno, de una manera más compleja mediante el uso de símbolos lógicos que trascienden en operaciones mentales para llegar a generalizaciones pertinentes o comprensiones desde la apropiación de saberes, incluidas las prácticas saludables y de higiene.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: HUMANIDADES

- Objetivo:

Clasificar las palabras según el acento a través de una carrera de obstáculos que contenga oraciones alusivas a la alimentación saludable.

- Metodología:

Dividir a los estudiantes en 3 o 4 grupos en hilera (uno detrás de otro), en un espacio abierto y en un punto determinado o salida. El primer estudiante de cada hilera tendrá un balón el cual pasará en medio de las piernas a los otros compañeros del grupo hacia atrás. Cuando el balón llegue al último estudiante de la hilera, este lo devolverá por encima de las cabezas de sus compañeros. Al tomar el balón nuevamente el primer estudiante, lo deja en el piso y coge una palabra de una caja para llevarla al otro extremo del espacio escogido (meta), desplazándose entre los obstáculos que allí se encuentren (conos en zig-zag, aros, saltar en un pie, etc.). Una vez deja la palabra en la meta señalada, regresa a ubicarse de último en su hilera. Se repite con cada uno el recorrido hasta que todo el grupo haya pasado. Luego se desplazan todos al punto de llegada o meta para armar la frase que contiene palabras agudas, graves y esdrújulas. Al armarla deben concluir con su identificación y clasificación según su acento. Al unirse corresponderán a una oración alusiva a la alimentación saludable.

Es importante generar un espacio reflexivo respecto a la oración construida.

- Variaciones a la actividad:

-Las palabras según su acento pueden ser diferenciadas por hojas de colores.

-El recorrido entre salida y meta puede ser sin obstáculos.

-¿Cuál propones?

ACTIVIDAD 2: CIENCIAS NATURALES

- Objetivo:

Involucrando el movimiento y temas de alimentación saludable: Identificar los seres heterótrofos a través del juego "ubica tu complemento", involucrando el movimiento y temas de alimentación saludable.

- Metodología:

Ubicar a los estudiantes fuera del aula. Dividir el grupo de clase en dos. A los y las integrantes del grupo número uno se les asignarán nombres de seres heterótrofos (perro, vaca, gato, hombre…) y se les vendarán los ojos. Al grupo dos se les asignarán nombres de alimentos. Los estudiantes de este último grupo se distribuyen en el espacio diciendo repetidas veces en voz alta el alimento que representan (pasto, leche, carne, sopa...). El grupo uno debe ubicar el alimento de su complemento y hacer la pareja respectiva.

- Variaciones a la actividad:

-Intercambiar roles entre los estudiantes.

-Los estudiantes imitan el movimiento del ser heterótrofo

-¿Cuál propones?

ACTIVIDAD 3: MATEMÁTICAS

- Objetivo:

Ejecutar teorías de conjuntos y el diagrama de Venn, utilizando el cuerpo humano.

- Metodología:

Se dibuja el diagrama de Venn gigante en el piso.

La actividad inicia con la canción agua de limones para la conceptualización y creación de conjuntos. Posteriormente, se repite la canción para crear dos grupos, uno de hombres y otro de mujeres, ubicando a cada grupo alrededor de los círculos dibujados en el piso y sentados. El o la docente nombrará una característica física de los estudiantes, y el o la que posea esta característica (cabello largo, sudadera, ojos claros, con tenis…) deberá ponerse de pie y desplazarse lo más rápido posible a la intersección de los dos círculos.

Canción Agua de Limones: "Agua de limones, vamos a jugar y el que quede solo, solo quedará, Hey." "Aquí se dice: hacer grupos de..."

- Variaciones a la actividad:

-Las o los estudiantes que tengan la característica nombrada se quedarán sentados y el resto correrá a la intersección del diagrama de Venn.

-Se asigna a los estudiantes nombre de los alimentos (frutas, verduras, cereales, hortalizas…) y la condición para el desplazamiento a la intersección serán las características específicas de los alimentos asignados.

-¿Cuál propones?

TERCER CICLO
INTERACCIÓN CORPORAL Y RECONOCIMIENTO DEL APORTE NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

PROPÓSITO DEL CICLO

Integrar la ***Consciencia Corporal y la Clasificación de los Alimentos con su aporte nutricional***, a las diferentes asignaturas con estudiantes cuyas edades oscilan entre los ***10 y los 12 años***, los cuales se caracterizan por tener un mayor desarrollo de su pensamiento abstracto y posibilidades para la resolución de problemas e identificación de preferencias individuales. A esta edad es importante consolidar prácticas y estilos de vida saludables.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: CIENCIAS NATURALES

- Objetivo:

Trabajar el equilibrio de fuerzas a partir del cuerpo.

- Materiales:

Palos de escoba o cuerda.

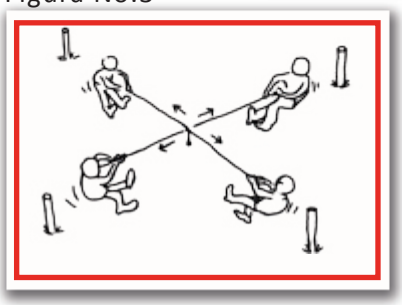
- Metodología:

Ubicar a las o los estudiantes dentro o fuera del aula. Hacer parejas y solicitarles que se sienten en el suelo, uno(a) frente al otro(a), separando las piernas y poniendo las plantas de los pies en contacto. Ambos estudiantes sostienen el mismo palo en posición horizontal como lo muestran las 3 figuras, sobre el que ejercen tracción para levantar del suelo a su oponente. Por último, preguntar sobre las sensaciones y cambios físicos experimentados y su relación con la teoría.

Figura No.1

Figura No.2

Figura No.3



- Variaciones a la actividad:

-Desplazar el pañuelo hasta pasar las líneas que se encuentran en el piso.

-Hacer el ejercicio de la figura No. 2, pero dividiendo el curso en dos grupos para ejercer la fuerza.

-¿Cuál propones?

ACTIVIDAD 2: HUMANIDADES

- Objetivo:

Fortalecer la narrativa a través de la consciencia y expresión corporal.

- Metodología:

Indicar a los estudiantes que la temática será el aporte nutricional de los alimentos, la cual incluirá la narración y la actuación. El o la docente inicia la historia acompañado de un movimiento corporal que lo represente. Posteriormente, cada uno de los y las estudiantes aportará otra parte de la historia con la misma dinámica de manera secuencial. Al finalizar se realiza un análisis sobre el tema trabajado, la narración y sus partes, incluyendo la importancia de conocer los nutrientes que componen los alimentos para el desarrollo físico y cognitivo.

- Variaciones a la actividad:

-Montaje de obras de teatro.

-¿Cuál propones?

ACTIVIDAD 3: CIENCIAS SOCIALES

- Objetivo:

Conocer y representar la fiesta más grande e importante del Sur de Colombia “El carnaval de negros y blancos”, declarada el 30 de septiembre de 2009 como *"Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad"* por el Comité de la UNESCO.

- Metodología:

Desarrollar el montaje del “Carnaval de negros y blancos”, ubicación geográfica, bailes típicos y gastronomía. Se parte de la explicación del mismo, utilizando imágenes o videos para que los estudiantes posteriormente, según sus intereses y aptitudes, lo representen.

- Variaciones a la actividad:

-Vincular a otros cursos para que representen actividades específicas como el 4 de enero (llegada de la familia Castañeda); otro, el 5 de enero (día de negros) y el siguiente, el 6 de enero (día del blanco.)

-Representar las diferentes ferias y fiestas del país, ejemplo: Festival de Barranquilla, Feria de las Flores, Feria de Cali y Manizales, y Carnaval del Diablo.

-¿Cuál propones?

CUARTO CICLO
PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS COTIDIANAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PROPÓSITO DEL CICLO

Afianzar el ***Fortalecimiento de prácticas cotidianas para la adquisición de estilos de vida saludable*** en estudiantes cuyas edades oscilan entre los ***12 y los 15 años***, los cuales se caracterizan por reflexionar sobre aquellos eventos cotidianos que se presentan en la interacción con objetos, sujetos y entorno, con el propósito de dar respuesta al qué, para qué y por qué, con base en el reconocimiento de intereses, necesidades y emociones individuales y colectivas. Es en este momento de vida en que se estrechan las relaciones iniciales entre prácticas saludables y definición de proyectos de vida.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: MATEMÁTICAS

- Objetivo:

Reforzar el procedimiento de la factorización a través de una carrera de observación que contenga oraciones alusivas a prácticas de vida saludable.

- Metodología:

Ubicar en un territorio determinado una oración que haga alusión a prácticas de alimentación saludables. Cada palabra que conforme la oración estará ubicada en un lugar diferente con un problema de factorización al respaldo y la pista de donde se encuentra la siguiente palabra.

Se divide a los estudiantes en grupos de tres integrantes y se les asigna un primer problema sencillo de factorización. Una vez resuelto el ejercicio se irán desplazando a los siguientes puntos hasta completar la oración.

Al regresar todos los grupos se realiza una lectura de las oraciones para hacer un ejercicio reflexivo sobre su contenido, las cuales tendrán un sentido completo siempre y cuando se hayan construido en el orden asignado por las pistas encontradas durante el recorrido.

Durante el recorrido, el grupo con dificultad en el procedimiento del problema de factorización podrá acercarse al docente para solicitar explicación y continuar en la carrera de observación.

- Variaciones a la actividad:

-Construir oraciones que identifiquen enfermedades o dificultades presentes en la cotidianidad por ausencia de práctica de actividad física y alimentación saludable.

-¿Cuál propones?

ACTIVIDAD 2: CIENCIAS NATURALES

- Objetivo:

Identificar modelos del proceso de replicación del ADN a través de la lleva en cadena.

- Metodología:

Ubicar el grupo en un espacio abierto delimitado para su desplazamiento (cancha). Se hace el juego de la lleva en cadena con indicaciones específicas para capturar a los y las compañeros(as), las cuales representan cada modelo de replicación del ADN (conservadora, semiconservadora y dispersora).

Primera condición: la cadena se puede separar o romper solamente cuando estén en múltiplos de tres (modelo de replicación conservadora).

Segunda condición: inician 3 estudiantes siendo la lleva y para romper la cadena solo pueden hacerlo manteniéndose uno en cada nueva cadena y con el mismo número de capturados (modelo de replicación semiconservadora).

Tercera condición: se puede romper la cadena por fuerza contraria cuando los extremos no toman la misma dirección (modelo de replicación dispersora).

Terminado el juego con las tres condiciones se hace reflexión desde la teoría del tema trabajado.

- Variaciones a la actividad:

-Cuál propones?

ACTIVIDAD 3: CIENCIAS SOCIALES

- Objetivo:

Reconocer la importancia de la práctica de la actividad física y alimentación saludable en el proyecto de vida a través de la máquina del tiempo.

- Metodología:

Dividir el curso de estudiantes en cuatro grupos. El primero, representará la infancia de un niño o niña activo(a) y con prácticas adecuadas de alimentación. El segundo, personificará prácticas sedentarias y consumo de alimentos inadecuados. El tercero, interpretará al adulto que al paso de los años refleja

su rendimiento laboral, académico, relaciones familiares, amigos y entorno; producto de preocuparse por emprender prácticas saludables de alimentación y actividad física. Y El cuarto grupo, representará al adulto que sufre consecuencias y enfermedades, producto del consumo de tabaco, inadecuadas prácticas de alimentación y sedentarismo. El espacio de reflexión parte de lo observado en un grupo diferente al que se pertenece, evidenciando la importancia de emprender prácticas cotidianas saludables, como parte fundamental del proyecto de vida.

- Variaciones a la actividad:

-¿Cuál propones?

QUINTO CICLO
DERECHO A LA RECREACIÓN, SALUD Y A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

PROPÓSITO DEL CICLO

Formar ***Multiplicadores de estilos de vida saludables y Sujetos de Derecho***, como resultado de un proceso educativo continuo y permanente de los ciclos anteriores, fundamentado en un enfoque amplio de derechos humanos que garanticen la conformación de grupos escolares de promoción de la actividad física y la alimentación saludable.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA

- Objetivo:

Liderar, planificar y administrar de manera concertada un proyecto de promoción de actividad física y alimentación saludable en contextos escolares.

- Metodología:

Teniendo en cuenta que, desde los contenidos curriculares del quinto ciclo, en el área de educación física se encuentra la fundamentación e implementación administrativa deportiva, el o la docente asigna a los estudiantes el tema de la promoción de la actividad física y alimentación saludable para el desarrollo del proyecto administrativo.

Se plantea la implementación y organización de una jornada mensual con grupos definidos de estudiantes.

Ejemplo: el primer mes durante un descanso todo el colegio o los estudiantes de primer y segundo ciclo, realizarán actividades con laso, acompañados de la elaboración de piezas comunicativas que apoyen el proyecto con frases alusivas a la alimentación saludable (hidratación, ropa cómoda, etc.)

Desde el área de Artes se puede validar este proyecto con normas en la elaboración de carteleras y afiches, su revisión y valoración cuantitativa de las piezas.

- Variaciones a la actividad:

-Organizar actividades en otros espacios como izadas de bandera, jornadas pedagógicas, fechas espaciales institucionales, entre otras.

-Se pueden integrar con el área de danzas para organizar una jornada de rumba aeróbica o danzas folclóricas.

-¿Cuál propones?

ACTIVIDAD 2: CIENCIAS SOCIALES

- Objetivo:

Socializar y dialogar sobre las políticas públicas de Seguridad Alimentaria y Actividad Física, a través de la organización de foros estudiantiles o grupos de discusión.

- Material:

Documentos: Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá, Distrito Capital 2007 – 2015, Política Pública de deporte, recreación y actividad física para Bogotá 2009 – 2019, Resolución 3429 Proyecto de alimentación escolar y Resolución 234 tiendas escolares.

- Metodología:

Los y las estudiantes participantes en el foro reciben con anterioridad por parte del o la docente una guía de trabajo para documentarse sobre normatividad relacionada con el proyecto de alimentación escolar, tiendas escolares y las políticas públicas de seguridad alimentaria y actividad física.

Durante el Foro los participantes escucharán a los compañeros que fueron seleccionados para socializar la documentación referida a la normatividad y las políticas públicas, aportando distintas visiones sobre los mismos.

Una vez se presentan las exposiciones, los participantes se agruparán en cuatro grupos, seleccionando una temática para su análisis y deliberación de cómo esta normatividad se está implementando en la institución educativa. Ante los logros y dificultades identificados se elaborarán propuestas consensuadas de solución y nuevas alternativas para avanzar en su desarrollo.

Seleccionar un relator que exponga los resultados y propuestas del trabajo grupal en una plenaria.

Por último, de los resultados y propuestas realizadas por y las estudiantes en cada una de las relatorías, se podrá generar un documento o producto para ser socializado con las directivas del colegio, al entenderse y comprenderse que la Actividad Física y la Alimentación Saludable es un asunto de derechos sociales, los cuales requieren del conocimiento y participación activa de los estudiantes.

- Variaciones a la actividad:

-Realizar tres foros durante el calendario escolar. En cada uno se puede abordar una temática o documentos específicos.

-Integración con el área de humanidades con el tema de consistencia argumentativa a partir de domino temático y/o características, organización y participación del foro.

-Realizar foro con otros grados, asignando una temática por curso.

-Invitar a otros colegios.

-¿Cuál propones?

ACTIVIDAD 3: MATEMÁTICAS

- Objetivo:

Analizar las propiedades de la gráfica de una función en el plano cartesiano a través del movimiento y la alimentación saludable.

- Metodología:

Dividir en 4 grupos el curso en un espacio abierto, asignando un número a cada uno de sus integrantes. Enseguida, mencionar una tarea y nombrar el número de referencia del estudiante que debe ejecutar dicha tarea en representación de su grupo. Ejemplo: el número 8 debe averiguar el número de la resolución que rige la tienda escolar. El estudiante que realice primero la tarea ganará un punto o coordenada que podrá ubicar en el plano cartesiano (dibujar en el piso o en una hoja de papel). Cumplidas todas las tareas, el grupo que complete todos los puntos en el plano, realiza la gráfica correspondiente, presenta la función trigonométrica correspondiente y analiza sus propiedades. Posteriormente, se realiza la explicación en plenaria con todos los estudiantes del curso.

Definir el número de tareas a asignar, siendo lo ideal una para cada integrante del grupo. Las tareas deben incluir movimientos y preguntas sobre contenidos afines a la alimentación saludable y la actividad física, tales como:

- ¿Qué alimentos ayudan a la formación de masa muscular?
- ¿Qué es la alimentación saludable?
- Desplazarse en pie junto hasta un punto determinado y regresar.
- Hacer 20 abdominales, etc.

- Variaciones a la actividad:

-Asignar a cada grupo una función trigonométrica diferente.

-Todo el grupo debe hacer la tarea solicitada por el docente.

-Asignar una tarea diferente a cada grupo para completar todos la gráfica.

-Emplear materiales como bombas, lazos y aros para las tareas con movimiento.

-¿Cuál propones?

EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES

Por cada actividad desarrollada es importante desarrollar el siguiente formato.

FÍSICO - CREATIVO:

- La actividad corporal propuesta a los estudiantes tuvo una duración de:

  a)Menos de 10 minutos:_____

  b)Entre 10 y 20 minutos: _____

  c)Más de 20 minutos:_____

- El movimiento corporal ante la actividad propuesta tuvo mayor impacto a nivel de:

  a)Extremidades superiores ____ y ¿Por qué?

  b)Extremidades inferiores ____ y ¿Por qué?

  c)Extremidades inferiores y superiores____ y ¿Por qué?

- ¿Los estudiantes presentaron dificultad para ejecutar el movimiento? Sí: ____, No: ____ y ¿Por qué?

- ¿Los estudiantes presentaron otras propuestas para ejecutar la actividad? Sí: ____ No: ____ y ¿Por qué?

- ¿Los estudiantes tuvieron iniciativa para innovar en el transcurso de la actividad? Sí: ____ No: ____ y ¿Por qué?

COGNITIVO:

- ¿El aporte por parte de los estudiantes a la temática propuesta por el docente fue?

  Alta: ___ Media: ___ Baja: ___ y ¿Por qué?

- ¿Los estudiantes comprendieron el objetivo de la temática propuesta? Sí: ___ No: ___ y ¿Por qué?

SOCIO-AFECTIVO:

- El nivel de participación de los estudiantes fue:

  Alta: ___ Media: ___ Baja: ___ y ¿Por qué?

- La interacción entre los estudiantes fue:

  Alta: ___ Media: ___ Baja: ___ y ¿Por qué?

- La actividad despertó interés en los estudiantes:

  Sí: ___ No: ___ y ¿Por qué?

PARA REFLEXIONAR Y TRANSFORMAR

¿Qué cambios debería realizar para mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje, teniendo en cuenta los resultados obtenidos de la evaluación?

FÍSICO-CREATIVO:

_____

_____

_____

COGNITIVO:

_____

_____

_____

SOCIO-AFECTIVO:

_____

_____

_____

PARA CONSULTAR

Algunas referencias que pueden contribuir a la integración curricular de la actividad física y la alimentación saludable en el aula de clase:

http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/liaison_offices/wfp192491.pdf Consultado 12 de diciembre de 2011.

http://www.educaciencias.gov.ar/Libro%20docente%201%20EAN.pdf Consultado 12 de diciembre de 2011.

http://www.educaciencias.gov.ar/Libro%20docente%202%20EAN.pdf Consultado 12 de diciembre de 2011.

http://www.educaciencias.gov.ar/Libro%20docente%203%20EAN.pdf Consultado 12 de diciembre de 2011.

Me alimento alegremente. Román Celso. Secretaría de Educación del Distrito. Bogotá D.C. 2007.

http://www.excesodepeso.com.ar/como-medir-la-intensidad-de-la-actividad-fisica. Consultado el día 10 de febrero de 2011.

http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/liaison_offices/wfp192.pdf. Consultado el día 12 de diciembre de 2011.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. Physical activity, fitness and health.International proceedings and consensus statement. Champaign: Human Kinetics, 1994.

Blair SN, LaMonte MJ, Nichaman MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? Am J ClinNutr 2004; 79 (suppl), ps: 913S-20S.

Gardner, H. Frames of mind the theory of multiple intelligences. New York: Basic Books. 1983.

Gloria E. Prada Gómez, Edna Magaly Gamboa, María Leonor Jaime García. Representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable. Bucaramanga, Santander. Colombia. 2006 Salud UIS 2006.

Goleman; D. (1995).Inteligencia Emocional. New Cork. Bantam Books. 1995.

Hersh, R. El crecimiento moral de Piaget a Kolhberg. ed. Narcea. Madrid. 2002.

Informe sobre azúcar y alimentos azucarados. La salud y la condición física. Madrid – España. 2008.

Morín E. , Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - 7 place de Fontenoy - 75352 París 07 SP – Francia.

Formichella, M., “La evolución del concepto de innovación y su relación con el desarrollo”. 2005.

Maslow, A., Motivación y personalidad. Ediciones Díaz de Santos S.A 1991. Madrid España.

Max-Neef, M., Desarrollo a escala humana. Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones. Segunda edición, Barcelona, octubre 1998.

Secretaría de Educación de Bogotá. REFERENTES CONCEPTUALES Y METODOLÓGICOS DE LA REORGANIZACIÓN CURRICULAR POR CICLOS. Pág. 24. Bogotá - Colombia 2011.

DOCUMENTOS CONSULTADOS

Aznar Laín, S y Webster, T. Dirección General de salud Pública. Infancia y la adolescencia Salud Pública Guía para todas las personas que participan en su educación. Descriptores relevantes de la actividad y el ejercicio físico. Año 2006.

Matsudo Sandra M. y Matsudo Rodríguez V. Agita Sao Paulo: Promoción de una Vida Activa como Forma de Vida en el Brasil. Año 2005.

NORMATIVIDAD CONSULTADA

Constitución Política de Colombia (1991).

Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948).

Estándares y Lineamientos Curriculares de Colombia – Ministerio de Educación Nacional.

Ley 115 DE 1994, Ley General de Educación.

Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá, Distrito Capital 2007 – 2015.

Política Pública de deporte, recreación y actividad física para Bogotá 2009 – 2019.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN