

ESTILO DE VIDA FÍSICO

Una estrategia pedagógica
para el contexto escolar

Karol Leticia Pinto Ramirez
Nicolas Villalobos Forero
Cristian Andrés López Franco
Luis Santiago Moreno Bernal
Marlucio De Souza Martins
Sandra Posada Bernal
Javier Omar Sánchez Soledad
Delimiro Ramón Jaime Pacheco
Melba Ximena Figueroa Ángel

ISBN: 978-628-01-6043-6





Pinto-Ramirez, Karol Leticia
Villalobos-Forero, Nicolas
López-Franco, Cristian Andrés
Moreno-Bernal, Luis Santiago
De Souza Martins, Marlucio
Posada-Bernal, Sandra
Sánchez-Soledad, Javier Omar
Jaime-Pacheco, Delimiro Ramón
Figueroa-Ángel, Melba Ximena

ESTILO DE VIDA FÍSICO: Una estrategia pedagógica para el contexto escolar
Bogotá: Colombia, 2024

ISBN: 978-628-01-6043-6

44 páginas, 20 ilustraciones*

Ilustradora y Diagramadora:
Maria Camila Gómez Orjuela

Producto derivado de la tesis denominada:

“Estilo de Vida Físico en los niños y adolescentes de ACODESI” para obtención de título de Licenciatura en Educación Física de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Javeriana - Bogotá, Colombia.

Tesis desarrollada en el marco del proyecto de investigación No. 20850, titulado “Estrategia pedagógica para rediseñar hábitos y comportamientos que contribuyan al desarrollo de los estilos de vida en niños y jóvenes (7 a 17 años) de los colegios de la Compañía de Jesús”.

Citación APA

Pinto-Ramirez, K., Villalobos-Forero, N., López-Franco, C., Moreno-Bernal, L., De Souza Martins, M., Posada-Bernal, S., Sánchez-Soledad, J., Jaime-Pacheco, D., & Figueroa-Ángel, M. (2024). *Estilo de Vida Físico: Una estrategia pedagógica para el contexto escolar*. Bogotá: Autoedición, Cámara Colombiana del Libro. Disponible en: <https://drive.google.com/drive/folders/1iAgIXJ53rkH57ubWeo-frwTFFwubHEvZe?usp=sharing>

**imágenes creadas a partir de IA*

Ejecución

Pontificia Universidad Javeriana - Colombia
Facultad de Educación



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Facultad de Educación

Colaboradores

Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia - ACODESI, Colombia
Universidad Santo Tomás, Colombia



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS

La docencia a la luz de un estilo de vida físico

En el contexto escolar, los niños, niñas y adolescentes se enfrentan a dilemas sociales y culturales derivados de la globalización que, en cierto modo, generan transformaciones en su desarrollo humano e involucran sus estilos de vida, que inciden en su calidad de vida futura. En este sentido, ante los nuevos retos educativos en materia de promoción, prevención y concienciación de los estilos de vida saludables que favorezcan el desarrollo del bienestar en el contexto escolar, el maestro asume la responsabilidad de transmitir conocimientos desde el ejercicio de la docencia, a partir de procesos pedagógicos didácticos de enseñanza y aprendizaje.

Desde una perspectiva del estilo de vida físico, el rol del maestro se centra en desarrollar nuevas propuestas pedagógicas que resignifiquen la formación corporal como una dimensión esencial de la experiencia humana, permitiendo a los estudiantes aprender con el cuerpo. En el contexto escolar, es esencial que los maestros fomenten hábitos saludables que promuevan la salud física a través de estrategias pedagógicas adecuadas, que inspiren a los estudiantes a adoptar un estilo de vida activo y equilibrado.

La formación corporal es parte del desarrollo humano y se manifiesta a lo largo de la vida a medida que el ser humano experimenta cambios físicos, como el crecimiento corporal y la madurez psicomotriz. Estos cambios no solo abarcan la educación corporal en un sentido estricto, sino también una serie de prácticas y conocimientos que promueven la salud y el bienestar integral de los estudiantes.

El desafío consiste, entonces, en establecer parámetros que respondan a las diversas necesidades del contexto escolar actual. Esto implica, asimismo, que los maestros se adapten a formas de enseñanza que resuenen con los estudiantes de esta generación globalizada, facilitando un aprendizaje relevante y significativo para ellos.

El maestro puede fomentar la participación en actividades como deportes, danzas o clubes de actividad física, permitiendo a los estudiantes explorar distintas formas de ejercicio y encontrar aquellas que más disfrutan, contribuyendo así al desarrollo de su estilo de vida físico. Estas actividades no solo promueven la formación corporal, sino también la socialización y el trabajo en equipo.

Desde esta perspectiva educativa formal, este libro propone 16 actividades de apoyo para las clases, que contienen experiencias y vivencias corpóreas, fomentando la expresión de la motricidad humana a través de prácticas situadas que contribuyen a un estilo de vida físico saludable. Estas actividades se organizan en cuatro categorías: «práctica corporal, nutrición, conducta preventiva y calidad del sueño», integradas en el currículo escolar para que todos los estudiantes, independientemente de su habilidad física, puedan participar y beneficiarse, enriqueciendo así su formación corporal y promoviendo el desarrollo de un estilo de vida saludable.

Desde el contexto educativo formal, este libro propone 16 actividades de apoyo para las clases, que contienen experiencias y vivencias corpóreas, fomentando la expresión de la motricidad humana a través de prácticas situadas que contribuyen a un estilo de vida físico saludable. Estas actividades se organizan en cuatro categorías: «práctica corporal, nutrición, conducta preventiva y calidad del sueño», integradas en el currículo escolar para que todos los estudiantes, independientemente de su habilidad física, puedan participar y beneficiarse, enriqueciendo así su formación corporal y promoviendo el desarrollo de un estilo de vida saludable.

Dra. Alba Lucy Guerrero Díaz

Decana

Facultad de Educación

Pontificia Universidad Javeriana

La formación integral a la luz de un estilo de vida físico

La investigación «Estrategia pedagógica para rediseñar hábitos y comportamientos que contribuyan al desarrollo de los estilos de vida en niños y jóvenes (7 a 17 años) de los colegios de la Compañía de Jesús», que hemos realizado conjuntamente entre la Pontificia Universidad Javeriana, la Universidad Santo Tomás y la Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia -ACODESI-, es una apuesta por seguir investigando en Educación Primaria y Secundaria. Tanto las universidades como los colegios de la Compañía de Jesús en Colombia han apostado por la formación integral de nuestros alumnos, pero cada día se hace más necesario actualizar la información sobre cómo los niños y jóvenes afrontan su día a día.

En este sentido, la formación integral de las tres instituciones es un proceso continuo y permanente de desarrollo de los estudiantes, que se construye en colaboración con toda la comunidad educativa. El objetivo es desarrollar todas las capacidades de los niños, niñas y jóvenes en formación para que alcancen un perfil ideal desde el enfoque de las capacidades humanas que los y las lleve a sentir la plenitud de estar viviendo una vida que vale la pena vivir.

Por eso, al analizar los datos obtenidos de varios de los colegios de los jesuitas en Colombia, podemos obtener conclusiones importantes para crear metodologías más eficaces en la formación y estrategias pedagógicas adecuadas para los estudiantes. Este texto nos presenta un estilo de vida saludable desde el punto de vista físico, que nos abre la posibilidad no solo de crear grandes estrategias para afrontar los desafíos corporales, la nutrición y la calidad del sueño, sino de afrontar el mayor reto: crear una cultura preventiva del cuidado. Por tanto, debemos partir del cuerpo, lugar donde se dan todas las experiencias significativas de la vida, que es donde debemos buscar toda la información posible para seguir afirmando que educamos de manera integral.

Rodolfo Eduardo Abello Rosas, S.J.

Presidente

Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia – ACODESI

La formación humana a la luz de un estilo de vida físico

La educación humana es un proceso permanente que comienza en la familia y continúa en los contextos educativos, tiene como objetivo promover la salud, el autocuidado y la calidad de vida, potenciando las dimensiones social, física y mental a través de espacios formativos, participativos y de comunicación. Así, la formación humana influye directamente en la forma en que una persona afronta su vida cotidiana, sus decisiones, sus relaciones y su bienestar. Estas características también están relacionadas con sus decisiones y con la manera en que una persona construye sus estilos de vida. Por tanto, la manera en que una persona cuida su cuerpo, incluidas las elecciones de alimentación, ejercicio y descanso, forma parte de un estilo de vida saludable que, implica tomar decisiones y practicar hábitos que promuevan el bienestar físico y la prevención de enfermedades.

Reconectarse con un estilo de vida físico saludable, desde la formación humana, tiene un efecto en el bienestar general de la persona. El enfoque en la vida del cuerpo no se limita a la atención diaria, sino que se extiende a la salud de la mente y las emociones. La visión holística de la Universidad Santo Tomás, fomentada por sus principios humanistas, reconoce que el bienestar en general no puede concebirse sin el bienestar físico, que es solo uno de los componentes del equilibrio y la salud de las personas. La vida saludable puede expresarse a través del desarrollo físico y de la forma en que vivimos nuestra vida, sin dejar de lado el ser conscientes de la relación entre el cuerpo y la mente.

Así la formación en la Universidad Santo Tomás reconoce una dimensión física que promueve el cuidado del cuerpo como parte esencial del desarrollo integral del ser humano. Desde esta perspectiva, el estilo de vida físico se concibe como un pilar fundamental para el bienestar general, entendiendo que la salud física influye directamente en la salud mental, emocional y espiritual. Este enfoque busca que los estudiantes adopten hábitos de vida saludables que contribuyan a su rendimiento académico y a su calidad de vida, promoviendo un equilibrio entre las actividades intelectuales y físicas.

La formación humanista, centrada en la dignidad de la persona, estimula una educación que considera la salud física como el respeto al individuo. De esta forma, se espera que esta publicación acompañe a los estudiantes para reconocer cómo vivir activamente a través de su plan de estudios, de la integración de disciplinas deportivas y actividades extracurriculares, y de programas para el bienestar, con el fin de propiciar estilos de vida consciente de los aspectos físicos y mentales.

Tal propuesta considera que el cuerpo no es solo un lugar de reposo para nuestra mente, sino una parte integral de nuestra identidad que requiere atención, formación y preocupación. Por ello, se espera que las actividades propuestas permitan a los estudiantes llevar una vida equilibrada e integrada en la que se incluyan dieta sana, ejercicio regular, saludables hábitos de sueño y de alivio del estrés, junto con una conciencia física, emocional y espiritual.

Roberto Alonso Cardona Ospina

Director de Humanidades
Universidad Santo Tomás



TABLA

de contenido

Estilos de vida y formación humana.....	1
Estilo de vida Físico en el contexto educativo	5
Planeación de actividades.....	13
Recomendaciones generales.....	17
Actividades para el desarrollo.....	18
Consideraciones.....	36
Glosario	38
Referencias	40

CAPÍTULO

1

Estilos de vida y formación humana

Al satisfacer sus necesidades y ejercer sus capacidades, el ser humano ha creado diferentes formas de organización, sistemas de pensamiento y acción, cuyo resultado son los diversos contextos sociales y culturales existentes. Así, el contexto educativo se considera una etapa de la formación humana que se produce en momentos del ciclo vital en los que se reflejan estas formas de organización. Al mismo tiempo, es el momento indicado para emprender acciones que permitan ajustar los estilos de vida, que, según datos estadísticos sobre la salud física y mental de la población (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2015, 2018, 2020) e investigaciones recientes (De Souza Martins & Figueroa-Ángel, 2023), interfieren en el desarrollo humano de las personas.

El desarrollo humano dura toda la vida y cada etapa tiene sus características y valores que reflejan los estilos de vida de las personas (Harris, 2019). Cada etapa de los estilos de vida en el desarrollo humano presenta rasgos distintivos que no se limitan a un rango de edad específico, sino que pueden variar según las relaciones

sociales, los sistemas y las condiciones de vida individuales o colectivas de la persona (Papalia & Martorell, 2017).

Por lo anterior, el desarrollo humano a lo largo de los siglos está asociado a los avances y creaciones tecnológicas derivadas de las necesidades y de las innovaciones humanas, para facilitar y beneficiar el trabajo diario de las personas (Posada, Castaneda & De Souza, 2021). Según Carrillo (2017, p. 269), «el mundo atraviesa cambios económicos, sociales, culturales, políticos y tecnológicos con una rapidez impresionante, debidos principalmente a la revolución industrial, tecnológica y la globalización, que dinamizan la interacción mundial en todos los aspectos».

En este sentido, es importante investigar sobre los estilos de vida en el contexto educativo, ya que presentan aspectos que afectan al desarrollo y que requieren comprensiones que destaquen estas interacciones y promuevan el bienestar y la percepción de una calidad de vida futura. Para Papalia & Martorell (2017), esta etapa presenta particularidades que se consideran

decisivas para la adquisición y consolidación de estilos de vida saludables. A su vez, se comprende que esta etapa de desarrollo tiene lugar en el contexto educativo, donde se produce la «consolidación de los comportamientos provenientes del momento del ciclo vital en que se incorporan nuevos hábitos y formas de vida propios adquiridos durante esta etapa en sus diversas formas de socialización» (Campo-Ternesa et al., 2017, p. 420).

Para Gómez-Acosta (2018), los estilos de vida se conciben como conductas que determinan el proceso de salud-enfermedad en combinación con la vulnerabilidad biológica, la reactividad psicofisiológica, la edad y el sexo. Además, se entienden como patrones de actividades o conductas que las personas eligen adoptar entre las disponibles según su contexto social (Bandura, 1977). Por ello, desde la perspectiva del desarrollo humano, se considera el comportamiento y el bienestar del ser humano en el marco de sistemas que se configuran a través de la cultura y la comunidad (Bronfenbrenner, 1987; Shelton, 2019).

Por otro lado, en el contexto educativo se producen procesos de interacción entre el estudiante y su entorno inmediato, en los que se configuran estilos de vida considerados como comportamientos humanos que sufren cambios desde una perspectiva biopsicosocial. Estos cambios pueden desarrollar actitudes y comportamientos que permitan satisfacer las necesidades de desarrollo intrínsecas de las personas (OMS, 2020). En este sentido, el estudiante, durante sus «diferentes etapas, considerando la variabilidad e individualidad de cada persona, establece su propio estilo de vida, el cual está

íntimamente relacionado con la salud» (Cotrina & Rodríguez, 2014, p. 20).

Desde la perspectiva del contexto educativo, «los estilos de vida están asociados a los aprendizajes vividos durante el desarrollo de las etapas del ciclo vital humano» (De Souza Martins & Figueroa-Ángel, 2020, p. 307). En este sentido, el proceso de aprendizaje implica relacionar el estilo de vida con el contexto sociocultural en el que se encuentra la persona. Según la teoría ecológica propuesta por Bronfenbrenner (1987), el desarrollo del ser humano ocurre a través de la interacción con el entorno a través de los distintos niveles del ambiente, lo que incide en el estilo de vida de las personas, ya que estos niveles determinan la forma de proceder, pensar y tomar decisiones que fortalecen las relaciones interpersonales y se puede inferir en la salud mental dentro del microsistema, mesosistema y exosistema en los que el ser humano está inmerso. Por siguiente, el desarrollo del estilo de vida consiste en la interacción del ser humano con el entorno, y en particular, el contexto escolar se caracteriza por etapas vitales (infantil y juvenil), que acentúan el desarrollo humano.

De esta forma, en el contexto escolar se consideran relevantes los comportamientos de acuerdo con el desarrollo social en el que se encuentra inmerso el estudiante. Según Camero et al. (2011), la mayor parte de los comportamientos que un niño o niña realiza, siente o piensa se adquieren y adaptan en el ámbito educativo. En este caso, los niños y adolescentes se ven expuestos a estímulos en el entorno escolar, lo que les permite construir y configurar los comportamientos y hábitos que desarrollan.

De este modo, para De Souza Martins et al. (2022), los maestros utilizan tradicionalmente herramientas con las que han obtenido buenos resultados a la hora de evaluar el aprendizaje de

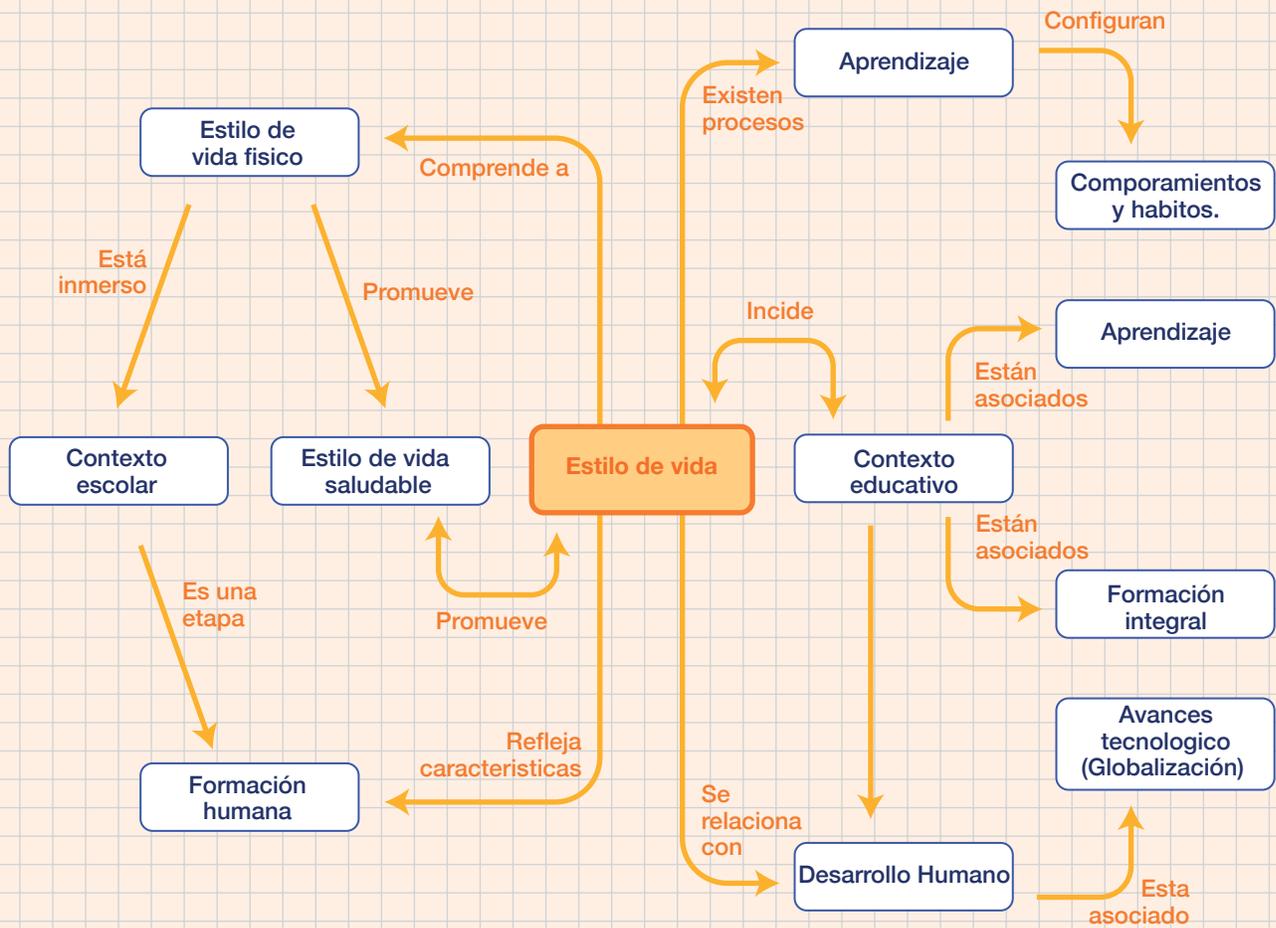
sus estudiantes. «Teniendo en cuenta el avance de la educación hacia la adquisición de competencias en los últimos años, los maestros han tenido que reconfigurar su profesión e incorporar nuevas estrategias pedagógicas en función de lo que los estudiantes necesitan» (p. 214). Debido a esto, a partir de la globalización educativa, pocos maestros implementan diferentes métodos de enseñanza en sus clases, dejando de lado el proceso de aprendizaje y las necesidades que cada niño tiene. Además, el maestro asume que todos los niños aprenden de la misma forma y que todos sus estudiantes comprenden a partir de métodos tradicionales y conductistas.

Por otra parte, en el contexto educativo se ponen de manifiesto los beneficios de los patrones de conducta que involucran las recomendaciones relacionadas con el estilo de vida físico para promover la salud. Por lo anterior, para Posada Bernal et al. (2022) el concepto de estilo de vida físico abarca todas las prácticas asociadas al crecimiento y desarrollo del cuerpo humano. En este sentido, estas prácticas asociadas al crecimiento se dividen en diferentes categorías, «tales como

la actividad física, la conducta preventiva, la nutrición y la calidad del sueño» (p. 958).

Por todo lo mencionado anteriormente, dadas las características del desarrollo humano, este momento del ciclo vital (contexto escolar) en el que convergen variables como el desarrollo cognitivo, social y emocional de niños, niñas y adolescentes, sus sistemas de interacción y la cultura, es fundamental para la construcción de estilos de vida saludable. Desde esta perspectiva, la escuela se presenta como un escenario idóneo para comprender este fenómeno y, a partir de ahí, generar estrategias que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes. De este modo, es importante conocer los estilos de vida en el contexto escolar, ya que una identificación temprana de alteraciones de los hábitos permitirá implementar medidas de intervención específicas que contribuyan al desarrollo del bienestar general de esta población en las próximas etapas del desarrollo humano.

Estilo de vida y formación humana en el contexto educativo.



CAPÍTULO

2

Estilo de vida Físico en el contexto educativo

De igual manera que los otros estilos de vida, el estilo de vida físico está influido por los contextos en los que se ve inmerso el individuo. En este sentido, la escuela se presenta como un medio relacionado con su desarrollo, abarcando entonces al contexto educativo. Al respecto, Mateos-Blanco (2008) señala que el contexto educativo, desde una perspectiva sociopolítica, abarca las características de la institución social creada específicamente para impartir conocimientos, desarrollar habilidades y promover valores, que cuenta con un espacio físico definido, con una organización temporal específica y un conjunto de reglas y comportamientos que lo regulan. A partir de lo anterior, el análisis de las implicaciones de los conceptos en la perspectiva del contexto educativo permitirá identificar la relevancia y la relación de los conceptos con los objetivos de la presente estrategia pedagógica, lo que orientará la perspectiva teórica al panorama educativo de los niños y adolescentes pertenecientes a la Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia (ACODESI).

La importancia de los conceptos abordados radica en su relevancia para comprender

esta estrategia pedagógica y mejorar la calidad de vida de las personas. Se desarrollarán aspectos fundamentales como la definición, el contexto educativo del concepto y su implementación en esta estrategia pedagógica. Los conceptos incluidos en este apartado son los siguientes: «estilo de vida», «estilo de vida físico», «práctica corporal», «nutrición», «conducta preventiva» y «calidad de sueño».

1. Concepto: «Estilo de Vida»

Flores & Ortega (2019) abarcan «el estilo de vida entendido como el conjunto de los comportamientos, actitudes, tendencias, valores y formas vitales que caracterizan el modo de vida de las personas» (p. 2). A partir de lo anterior, el concepto «estilo de vida» abarca un amplio espectro de comportamientos y actitudes que definen cómo las personas viven y se desarrollan en su entorno. En este sentido, « los estilos de vida están asociados a las situaciones específicas en las que las personas desarrollan y concretan sus

actividades diarias» (Posada-Bernal, Castaneda-Cantillo & De Souza, 2021, p. 198).

Estos comportamientos y situaciones inciden en el estilo de vida de las personas, al estar en constante integración e interacción con el entorno actual a través de diferentes cambios a nivel mundial que conllevan transformaciones en la vida cotidiana. Según Posada-Bernal, Castaneda-Cantillo y De Souza (2021) «esta tendencia está relacionada con una problemática universal derivada de la globalización y de los cambios que el mundo atraviesa a nivel económico, social, cultural, político y tecnológico». (p. 198).

En el ámbito educativo, el concepto de estilo de vida está ligado al ciclo vital de los individuos. Según Posada-Bernal, Castaneda-Cantillo y De Souza (2021) «como parte de este marco, se considera que el estilo de vida está conectado con el ciclo vital, ya que cada etapa del desarrollo humano presenta modificaciones de comportamientos asociados a los cambios fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales» (p. 200).

De este modo, los hábitos y prácticas adquiridos en la niñez y la adolescencia pueden influir en la salud y el bienestar a largo plazo. En el ámbito educativo se promueven elementos que desarrollarán el estilo de vida de los individuos, teniendo en cuenta que la educación no solo abarca el conocimiento académico, sino también la formación de hábitos que favorezcan una vida equilibrada y satisfactoria.

Finalmente, la postura de esta estrategia pedagógica se centra en el estilo de vida «paulatino» (niños y adolescentes de 7 a 17 años), que, según Posada, Castaneda y De Souza (2021), busca incorporar las experiencias y vivencias que poseen los niños y adolescentes, con los hábi-

tos que reciben de su entorno. Esta incorporación se utiliza con el fin de construir una identidad en la que probablemente el individuo presente cambios en su autoconcepto, en su estado de ánimo y en los comportamientos sedentarios. En este sentido, consideramos que el estilo de vida paulatino relaciona a la población inmersa en la estrategia pedagógica con los estilos de vida que se presentan en un contexto educativo, generando así características únicas que nos permitan abordar las necesidades que estos presentan.

2. Concepto: «Estilo de Vida Físico»

El concepto de «estilo de vida físico» emerge como un estilo de vida específico. De Souza Martins y Figueroa Ángel (2020) relacionan este concepto con las actividades diarias que reflejan las actitudes y los valores de los individuos y que están estrechamente vinculadas con el desarrollo físico, la motricidad y la calidad de vida. Estas actividades abarcan una variedad de prácticas que se realizan a diario, como hacer ejercicio físico, participar en deportes o integrar la conciencia de la corporalidad en la vida cotidiana, donde estos elementos se relacionan con el espectro físico del individuo.

Según Zambrano y Rivera (2020), el «estilo de vida físico» también se define como las acciones individuales y colectivas que impulsan el desarrollo de una calidad de vida mediante creencias, conocimientos y hábitos que fomenten la salud y el bienestar físico. En concordancia con lo anterior, estas características permiten mantener un estilo de vida activo con el fin de preservar la salud y el bienestar del individuo.

El «estilo de vida físico» se integra en otros contextos, como por ejemplo el educativo, pues, de esta forma, De Greeff, et al. (2018) mencionan que existe una relación entre la actividad física

y los procesos cognitivos, concretamente en la atención y en las funciones ejecutivas, que influye en el proceso de aprendizaje y el rendimiento académico. Por lo anterior, al innovar en los procesos de aprendizaje mediante estrategias pedagógicas que promuevan la formación integral del ser humano, se hace explícito el papel del estilo de vida físico para fomentar los estilos de vida saludables en el entorno educativo.

El «estilo de vida físico», según esta estrategia pedagógica, se entiende como una acción diaria que, en cada individuo, expresa comportamientos que permiten establecer una calidad de vida mediante un desarrollo motor activo, una ingesta adecuada de nutrientes, factores de prevención de la salud y un óptimo descanso nocturno. De esta forma, este estilo de vida engloba cuatro categorías: «práctica corporal», «nutrición», «conducta preventiva» y «calidad de sueño», que permiten que esta estrategia pedagógica presente una comprensión más precisa de este concepto, teniendo en cuenta la población inmersa en un contexto escolar.

3. Concepto: «Práctica Corporal»

Según Villalobos et al. (2024), «las prácticas corporales comprenden un conjunto de actividades motrices que involucran ciertos movimientos y ejercicios específicos realizados con el cuerpo» (p. 75). A partir de este concepto, se desprenden múltiples aspectos, como el desarrollo físico y la coordinación motora. Adicionalmente, estas prácticas involucran el movimiento como aspecto principal en la manifestación corporal de los niños y adolescentes.

De acuerdo con esto, «es posible afirmar que las prácticas corporales motrices, a través de los juegos y deportes, propician el desarrollo

psicomotriz de las personas, incluyendo aspectos físicos, cognitivos y emocionales» (Villalobos et al., 2024, p. 77). (Villalobos et al., 2014, p. 77). Por lo tanto, el juego y el deporte permiten una mediación entre estas actividades y los aspectos emocionales y cognitivos, y desarrollan factores biopsicosociales en el individuo.

Villalobos et al. (2024) menciona que «en este orden de ideas, es posible afirmar que estas prácticas corporales propician el desarrollo humano que integra los aspectos físico, cognoscitivo y psicosocial del niño en el contexto de la interacción sociocultural en la que se encuentra inmerso» (p. 76). En este sentido, en el ámbito educativo, la práctica corporal, mediante la incorporación de actividades físicas en el currículo escolar, fomenta la mejora de la condición física de los estudiantes, la capacidad cognitiva y las habilidades sociales.

Siguiendo con estas características, el cuerpo es el medio que desarrolla esta práctica corporal en el contexto educativo. De esta forma, Da Silva et al. (2022) mencionan que «el cuerpo es entendido como un elemento social, formado a partir de las conexiones entre las experiencias individuales y colectivas de un tiempo y un espacio singular, en el que se configuran los diálogos para la construcción de la cultura y, en consecuencia, del mundo humano» (p. 1).

Estos aspectos mencionados anteriormente se ven reflejados en el aula escolar por medio de las interacciones sociales que proporciona el entorno para la construcción de una cultura que permita experiencias individuales en espacios que promuevan la educación.

Por último, en esta estrategia pedagógica, la práctica corporal se entiende como un conjunto

de movimientos ejecutados por el cuerpo que favorecen las actividades motrices y propician la interacción cultural y social de los niños y adolescentes. En el marco de esta estrategia pedagógica, este concepto tiene como objetivo desarrollar actividades motrices en esta población, lo que permite el reconocimiento del cuerpo al relacionar las edades y las etapas de desarrollo específicas en las que este se encuentra. Además, se hace explícito el papel de la práctica corporal en el contexto educativo, lo que facilita una integración sociocultural a través de las interacciones en el aula.

4. Concepto: «Nutrición»

El concepto de «nutrición» se relaciona con el cuerpo y el consumo. Rubí (2024) la define como «la nutrición se concibe como una ciencia interdisciplinaria que se centra en el estudio de los alimentos, los nutrientes y otros componentes de los mismos, así como de la salud» (p. 6). (p. 6). A partir de lo anterior, la nutrición es un factor determinante en la manera en que nuestro cuerpo utiliza los alimentos que consumimos, y se centra en las características de la ingesta de alimentos y en cómo los nutrientes son procesados y utilizados por el cuerpo para mantener su funcionamiento óptimo.

Siguiendo esta línea, De Tejada et al. (2013) afirma que la nutrición puede considerarse un estado de bienestar subjetivo e integral que se logra mediante un aporte suficiente de nutrientes biológicos, afectivos, sociales, económicos y culturales, que son expresiones de los procesos socioeconómicos, socioafectivos y culturales del

entorno en el que se habita. Teniendo en cuenta esto, se hace explícito el papel de la nutrición en etapas tempranas, ya que se relaciona con el crecimiento y el desarrollo de los individuos, con el fin de conservar y mantener las funciones vitales del organismo.

En el ámbito educativo, la nutrición se relaciona con el rendimiento académico y el desarrollo integral de los estudiantes. Según Rubí (2024) «en cuanto al desempeño académico y laboral, se sabe que una buena alimentación puede mejorar el rendimiento cognitivo y la concentración, lo que influye positivamente en el desempeño académico y laboral. Los niños y adultos bien alimentados tienen mejor capacidad de aprendizaje, memoria y capacidad de toma de decisiones» (p. 7).

Por lo anterior, una alimentación adecuada no solo impacta la salud física, sino que también tiene efectos significativos en los procesos escolares. Esto implica que en el ecosistema escolar, se reflexione sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes, debido a la relación entre el desempeño académico y la nutrición. Desde aquí, un entorno escolar con miras hacia la nutrición fomentará el potencial académico de los estudiantes.

«Es precisamente en este punto donde cobra relevancia explorar el abordaje de esta temática en el contexto escolar, ya sea desde la implementación de cursos académicos o desde iniciativas extracurriculares» (González, Greca & González, 2020, p. 513). De esta manera, no solo se tiene en cuenta la importancia de potenciar el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también se implementan diferentes estrategias desde el ámbito curricular y extracurricular para abordar este concepto de una forma más amplia en los niños y adolescentes.

En el marco de esta estrategia pedagógica y teniendo en cuenta la población a la que va dirigida (niños y adolescentes de 7 a 17 años), encontra-

mos que el concepto «Nutrición» está orientado principalmente a la ingesta de nutrientes para el mantenimiento del organismo. En este sentido, el enfoque de este concepto según esta estrategia pedagógica es promover un estilo de vida saludable, desde la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta, teniendo en cuenta la calidad de los alimentos y la ingesta de nutrientes que consumen dentro y fuera del entorno escolar, para el funcionamiento óptimo del cuerpo.

5. Concepto: «Conducta Preventiva»

La «conducta preventiva» es un concepto transversal que impregna todas las acciones. Según Corona y Peralta (2011), estas conductas se definen como acciones voluntarias o involuntarias que pueden tener un impacto protector sobre la salud desde el ámbito biopsicosocial. Se centra en un comportamiento humano que conlleva protección ante una situación de peligro. Este concepto hace hincapié en que adoptar comportamientos específicos está relacionado con la prevención de situaciones de riesgo. Desde la revisión de los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, se desarrollan e implementan conductas de defensa que repercuten en la salud y el bienestar general.

Adicionalmente, Nahas (2013) sugiere que la nutrición, el estrés, la actividad física, el comportamiento preventivo y las relaciones sociales son elementos que inciden en la salud, al tiempo que están vinculados con las enfermedades crónicas no transmisibles. De esta forma, el autor propone que la conducta preventiva es transversal a varias categorías del estilo de vida físico, todas ellas enfocadas en prevenir diferentes enfermedades y consecuencias en los niños y adolescentes.

En continuidad con lo anterior, un grupo etario como el de los adolescentes cuenta con características particulares que requieren reflexión. Según Morales y Solís (2023) «todos los sectores de la población están involucrados en esta realidad, pero son los adolescentes los más sensibles, ya sea por su necesidad de conocer y experimentar experiencias novedosas o por las consecuencias que los marcarán de por vida, ya que se encuentran en pleno desarrollo» (p. 3).

Por lo anterior, en esta etapa de la vida, los adolescentes que posiblemente serán estudiantes son particularmente vulnerables a la influencia de su entorno y a la curiosidad por experimentar nuevas situaciones. Por lo tanto, espacios e instancias, como la educación, sugieren guiar a los adolescentes en la toma de decisiones informadas que puedan relacionarse con la conducta preventiva que adopten. Por lo tanto, la implementación de programas educativos que fomenten la conducta preventiva no solo protege a los jóvenes de riesgos inmediatos, sino que también contribuye a su bienestar a largo plazo.

Como mencionan Morales y Díaz (2022), la adolescencia, por su naturaleza, conlleva experimentar situaciones de estrés. Este estrés, a su vez, puede estar relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas y alteraciones en diversas funciones (Morales & Solís, 2023), así como con comportamientos sedentarios (Santalies-trá-Pasías, Rey-López, & Moreno, 2013) y tiempo frente a pantallas, lo cual se asocia con la salud física (Sanders, Parker, & Del Pozo-Cruz, 2019). En este sentido, el autocuidado, relacionado con la salud (Dos Santos et al., 2023), reduce los efectos del estrés.

En este sentido, la educación de los adolescentes puede representar un contexto de promoción del autocuidado y la conciencia sobre los riesgos asociados con el estrés, y puede sugerir estrategias y conductas preventivas en respuesta a las múltiples exigencias de los entornos y contextos en los que se ven inmersos.

En relación con esta estrategia pedagógica, la «conducta preventiva» se basa en las acciones voluntarias e involuntarias que buscan prevenir situaciones de riesgo que puedan atentar contra la salud de los niños y adolescentes (de 7 a 17 años). De esta forma, este concepto se relaciona con el ámbito biopsicosocial, que influye en el desarrollo y bienestar de un individuo dentro de un contexto educativo. En esta estrategia pedagógica se tienen en cuenta algunos factores de riesgo como, por ejemplo, el tiempo en pantallas, el consumo de alcohol y de sustancias psicoactivas, que se presentan en mayor cantidad a medida que aumenta la edad de los individuos y, en consecuencia, afectan a la salud.

6. Concepto: «Calidad de Sueño»

La «calidad del sueño» está asociada al comportamiento de las horas de sueño de los individuos. Según Masalán, Sequeida y Ortiz (2013): «La calidad del sueño no solo implica conciliar y mantener un determinado número de horas de sueño durante la noche, sino que también facilita la manifestación de comportamientos diurnos satisfactorios y de buen rendimiento en todas las actividades que se realizan. Esto supone la producción de actividades neurovegetativas impres-

cindibles para la reparación y el mantenimiento del organismo (p. 555).

Así, la «calidad del sueño» es un concepto multidimensional que no solo se relaciona con la cantidad, sino también con su impacto en el bienestar general y en los procesos fisiológicos del cuerpo. Por tanto, la calidad del sueño se debe a la relación entre aspectos como el tiempo propuesto, la estructura y la continuidad del ámbito del sueño completo, acompañado de procesos como la reparación y el mantenimiento.

Algunas características de la «calidad del sueño» incluyen la cantidad de horas totales, el tiempo desde que se apaga la luz hasta la primera fase del sueño, los momentos de interrupción, el tiempo total de alternancia y la eficiencia del sueño (Krystal & Edinger, 2008). Estas características permiten identificar que la calidad del sueño no es un concepto sencillo, ya que implica numerosos factores internos y externos que dependen del entorno en el que se encuentre el individuo, con el fin de promover un buen descanso nocturno.

La «calidad del sueño», por otro lado, también es un aspecto relacionado con el rendimiento escolar. Según Krystal & Edinger (2008), las repercusiones del sueño en la vida cotidiana de un estudiante están vinculadas a su desarrollo psicológico y cognitivo. En el entorno educativo, un sueño de buena calidad se relaciona con el rendimiento académico, por ejemplo, en aspectos como la atención y la retención de información. Por lo anterior, se sugiere una relación entre hábitos de sueño saludables y desarrollo óptimo en los estudiantes.

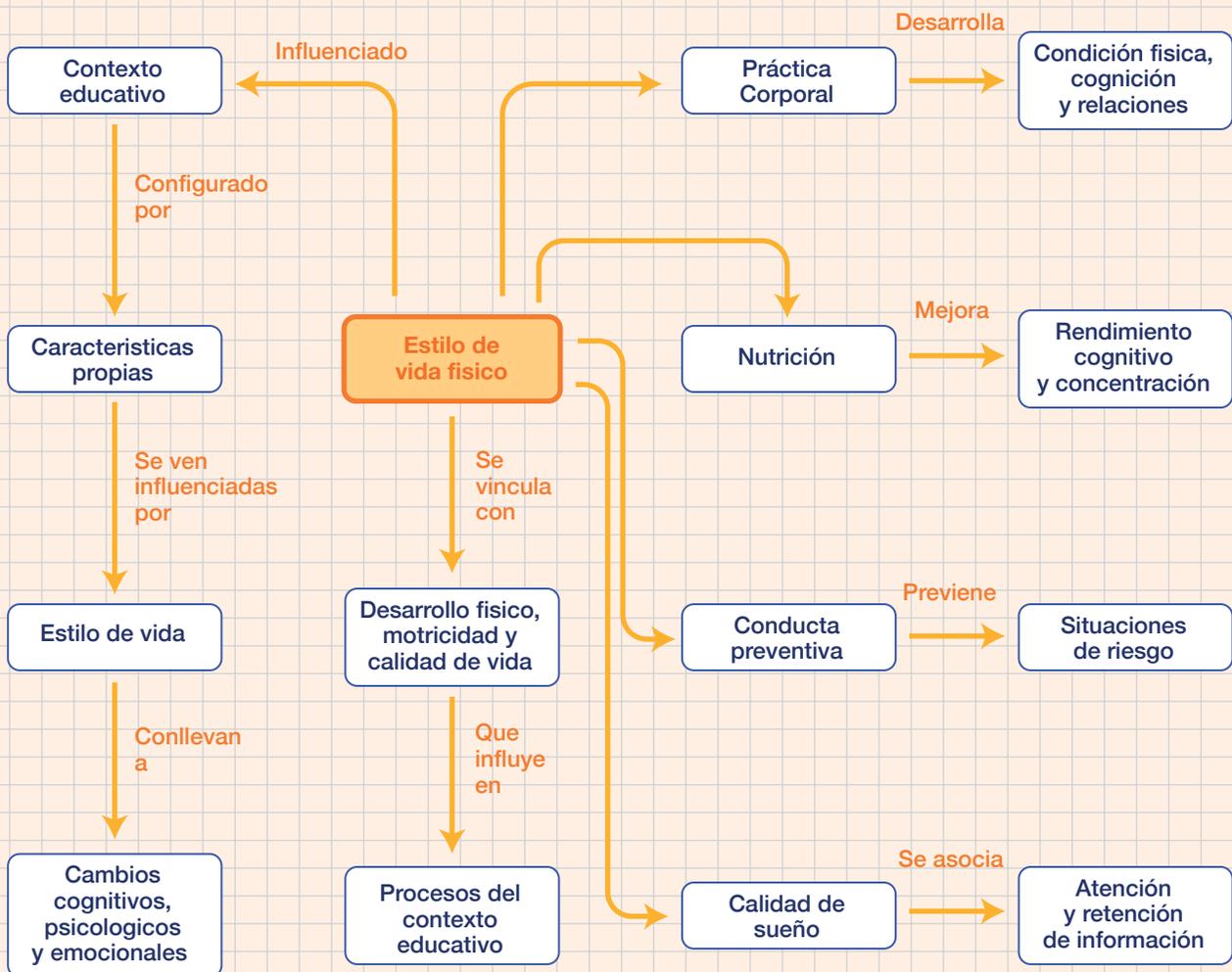
En esta línea de sueño y contexto educativo, Masalán, Sequeida y Ortiz (2013) señalan que «la falta de sueño nocturno tiene otras consecuencias negativas a largo plazo, ya que puede incidir en la generación de alteraciones en la memoria y la

manifestación de dificultades en el razonamiento lógico» (p. 556). Por lo tanto, la falta de sueño no solo afecta al rendimiento inmediato de los estudiantes, sino que también tiene repercusiones a largo plazo que pueden comprometer su desarrollo académico.

En el marco de esta estrategia pedagógica, la «calidad del sueño» en niños y adolescentes (de 7 a 17 años) se relaciona con la cantidad de horas dedicadas al sueño nocturno, que permiten la productividad en los comportamientos diurnos

y en las actividades que realizan. Además, se destaca la importancia de mantener el organismo en buen estado mediante actividades neurovegetativas. Este concepto está estrechamente relacionado con el contexto escolar en el que se encuentra inmersa esta población, al promover diferentes hábitos y comportamientos que permitan impactar en el ámbito educativo.

Estilo de vida físico en el contexto educativo.



CAPÍTULO

3

Planeación de actividades

Para iniciar las planeaciones de actividades, se debe aclarar que la didáctica, la planeación y el paradigma ignaciano son elementos que se vinculan para formar la base de la búsqueda del desarrollo del estilo de vida espiritual de niños y adolescentes. Sin embargo, antes de continuar, se aclararán estos conceptos. Inicialmente, para Barajas et al (2010), «la secuencia didáctica representa una poderosa herramienta pedagógica para apoyar al estudiante» (p. 28), por lo que Zabala (2008) afirma que la secuencia didáctica es un «conjunto de actividades ordenadas, estructuradas y articuladas para la consecución de unos objetivos educativos, que tienen un principio y un final conocidos tanto por el profesorado como por el alumnado» (p. 16).

Por otra parte, la planificación es uno de los componentes que complementan la secuencia didáctica. Según Carriazo, Pérez y Gaviria (2020, p. 88), «la planificación considera lo que hay que hacer, cómo hacerlo, por qué, con qué, quién y cuándo se debe hacer algo». Por lo tanto, este método permite al docente diseñar experiencias que representan aprendizajes significativos para

sus estudiantes. Por esta razón, Carriazo, Pérez y Gaviria (2020) hacen hincapié en que «educar sin planificar es como construir una casa sin plano o escribir una novela sin borrador. El arte de educar requiere esfuerzo, análisis racional, pensamiento crítico y creatividad» (p. 88). Por tanto, la planificación se convierte en una pieza clave a la hora de generar objetivos que permitan la formación integral de los estudiantes.

Por otro lado, el paradigma ignaciano «es un modo de proceder que todos podemos adoptar confiadamente en nuestra tarea de ayudar a los estudiantes en su verdadero desarrollo como personas competentes, conscientes y sensibilizadas en la compasión» (Compañía de Jesús, 1993, p. 10).

Asimismo, cuando el docente hace uso del paradigma ignaciano, puede guiar a sus estudiantes a través de un proceso compuesto por contexto, experiencia, reflexión, acción y evaluación. De esta forma, se fomenta una comprensión del conocimiento mucho más amplia e integral de las necesidades de los estudiantes. Es por esta razón que, a continuación, se explicarán de

forma más detallada aquellos componentes del esquema del paradigma ignaciano que buscan la formación integral del estudiante.

En primer lugar, se encuentra el contexto, que tiene como objetivo que el docente comprenda los aprendizajes que los estudiantes han adquirido previamente, así como su perspectiva. Cabe señalar que, como indica Dupla (2000), «el contexto en el que se desarrolla la acción pedagógica es múltiple: social, familiar, institucional, pedagógico» (p. 3). Esto quiere decir que estos conceptos o aprendizajes previos pueden haber sido adquiridos fuera del ambiente educativo escolar. Es importante que el docente sea consciente de que el aprendizaje no se limita a lo que ocurre en el aula educativa, sino que también procede de experiencias cotidianas y del contexto social del estudiante para poder adaptar sus contenidos y que estos resulten más significativos y relevantes para el proceso educativo del estudiante.

En segundo lugar, se encuentra la experiencia, dentro de la cual «el profesor crea las condiciones para que los estudiantes reúnan y recuerden los contenidos de su propia experiencia y seleccionen lo que ellos consideren relevante para el tema en cuestión, sobre hechos, sentimientos, valores, introspecciones e intuiciones» (Compañía de Jesús, 1993, p. 9). De este modo, podemos considerar la experiencia como esa fuente de conocimiento que busca que el estudiante interiorice lo que aprendió. Sin embargo, esta experiencia se divide en dos subcategorías: directas e indirectas.

- **Experiencia directa:** es aquella que permite vivir de forma más personal el conocimiento e impacta más al estudiante. «Suele ocurrir en las relaciones interpersonales, tales

como conversaciones o debates, hallazgos en el laboratorio, trabajos de campo, prácticas de servicio social, actividades deportivas u otras cosas semejantes» (Compañía de Jesús, 1993, p. 16).

- **Experiencia indirecta:** sin embargo, la experiencia directa no siempre se puede lograr. Es por ello que aquí la tarea del docente se amplía, ya que «los profesores tienen el reto de estimular la imaginación de los estudiantes y el uso de los sentidos de forma tal que puedan acceder más plenamente a la realidad estudiada» (Compañía de Jesús, 1993, p. 16).

En tercer lugar, tenemos la reflexión. La reflexión en la planificación pedagógica es un proceso esencial que permite a los educadores y estudiantes examinar sus experiencias y motivaciones. Este proceso implica reconsiderar seriamente y con detenimiento las experiencias educativas, lo que ayuda a comprender el significado más profundo de lo que se estudia. Es por ello que «la reflexión es el proceso por el cual se saca a la superficie el sentido de la experiencia». (Compañía de Jesús, 1993, p. 17)

Esta capacidad de reflexionar no solo mejora la comprensión de los contenidos, sino que también promueve un ambiente en el que los estudiantes pueden cuestionar sus propias motivaciones y valores, impulsándolos hacia un aprendizaje más significativo.

Además, la reflexión fomenta el diálogo y la interacción entre estudiantes y profesores, creando un entorno colaborativo que enriquece el proceso educativo. En este sentido, «la memoria, el entendimiento, la imaginación y los sentimientos se utilizan para captar el significado y el valor esencial de lo que se está estudiando». (Compañía de Jesús, 1993, p. 17) Este enfoque permite a los docentes no solo establecer objetivos claros, sino también adaptar

sus estrategias pedagógicas para responder a las particularidades del grupo. Así, la reflexión se convierte en un componente fundamental para garantizar que la educación sea relevante y efectiva, y ayude a los estudiantes a desarrollar las competencias que les serán útiles en su vida cotidiana.

En cuarto lugar, encontramos la acción. En el contexto educativo, la acción se refiere al crecimiento humano interior que surge de la reflexión sobre experiencias vividas, así como a su manifestación externa. Este proceso implica dos pasos fundamentales. En el primer paso, las opciones interiorizadas, donde el estudiante considera la experiencia desde un punto de vista personal y humano. A medida que comprende intelectualmente la experiencia y los sentimientos involucrados, «es en este momento cuando un estudiante puede decidir asumir tal verdad como propia» (Compañía de Jesús, 1993, p. 19). Este proceso de reflexión permite que el estudiante clarifique sus prioridades y valores, lo que es esencial para su desarrollo personal.

El segundo paso se manifiesta en las opciones que se exteriorizan con el tiempo. Los contenidos, actitudes y valores que el estudiante ha interiorizado se convierten en parte de su identidad, impulsándolo a actuar de manera coherente con sus convicciones. Por ejemplo, si un estudiante ha tenido éxito en alguna asignatura, es probable que «intente incrementar aquellas condiciones o circunstancias en las que la experiencia original tuvo lugar» (Compañía de Jesús, 1993, p. 20). Así, la acción se convierte en una extensión natural del proceso reflexivo y guía al estudiante hacia decisiones que reflejan sus valores y experiencias previas, ya sea en la elección de actividades recreativas o en su compromiso social.

Por último, la evaluación es un componente esencial en el proceso educativo, ya que permite a los profesores medir el progreso académico de cada estudiante. Las preguntas diarias, las pruebas semanales y los exámenes finales son herramientas comunes para valorar la asimilación de los conocimientos adquiridos. Estas evaluaciones no solo sirven para informar al profesor sobre el avance intelectual de los estudiantes, sino que también ofrecen la oportunidad de estimular y aconsejar personalmente a cada estudiante sobre su progreso académico (Compañía de Jesús, 1993, p. 20). Este tipo de retroalimentación proporciona al docente la oportunidad de ajustar sus métodos de enseñanza y ofrecer orientación personalizada a cada estudiante, lo que resulta fundamental para su desarrollo académico.

Sin embargo, la pedagogía ignaciana busca ir más allá del simple dominio académico y se centra en el desarrollo integral de los estudiantes. Esto implica la necesidad de una evaluación periódica que contemple no solo el progreso académico, sino también las actitudes y las prioridades de los estudiantes. Aunque esta evaluación integral puede no ser tan frecuente como la académica, «necesita programarse periódicamente, por lo menos una vez por trimestre» (Compañía de Jesús, 1993, p. 20). Los métodos que se utilizan, como el diálogo personal y la autoevaluación, crean un clima de confianza en el que profesores y estudiantes pueden reflexionar sobre la madurez y el crecimiento personal. Así, la evaluación se convierte en una herramienta valiosa para fomentar un aprendizaje significativo y un compromiso más profundo con los valores humanos.



Recomendaciones generales

- Poseer todos los materiales necesarios y especificados en cada actividad.
- Tener un maestro que guíe en todo momento las actividades propuestas.
- Para fomentar y promover las actividades, el profesor guía debe tener una buena actitud, presentando las actividades de la mejor manera posible.
- El profesor debe fomentar la participación activa de los estudiantes para cumplir el objetivo de cada actividad.
- Disponer de los espacios propuestos en las planificaciones.
- Los espacios deben ser cómodos y agradables para llevar a cabo cada una de las actividades.
- Tener la ropa adecuada para cada actividad.
- Para realizar estas actividades, se debe contar con un grupo de al menos 16 estudiantes.
- Los estudiantes deben tener una edad comprendida entre los 7 y los 17 años.
- Mantener siempre una postura correcta al realizar los ejercicios.
- Recordar la importancia de calentar antes y estirar después de cada actividad.
- Motivar a los estudiantes a hidratarse antes, durante y después de las actividades.
- Ajustar la intensidad de los ejercicios según la condición física de cada estudiante.
- Evaluar constantemente la técnica de cada estudiante para realizar correcciones.
- Ajustar la dificultad en función del proceso de aprendizaje y de la participación en las actividades.
- Garantizar la seguridad del área de trabajo para evitar accidentes durante la actividad.
- En actividades al aire libre, se debe garantizar que las condiciones climáticas sean seguras y adecuadas para la actividad.
- Tener preparados los distintos materiales visuales necesarios para llevar a cabo las actividades. Estos pueden ser: vídeos, carteles, etc.
- Tener un botiquín de primeros auxilios accesible en caso de lesión.
- En las actividades que impliquen alimentos, investigar las alergias y restricciones dietéticas de los estudiantes.
- Los estudiantes siempre deben mantener una distancia respetuosa durante las actividades que simulan situaciones de riesgo o conflicto.
- Aclarar a los estudiantes que todas las respuestas que se den en clase deben respetarse según la opinión de sus compañeros.
- Si la actividad se realiza en un espacio cerrado, se deben señalar las salidas de emergencia y explicar cómo proceder en caso de accidente.



Actividades para el desarrollo

Práctica corporal

Niños de 7 a 12 años

Actividad #1

Categoría	Práctica corporal		
Nombre de la actividad	Movimiento sorpresa		
Objetivos de la actividad	Entender la importancia de la interrupción de los comportamientos sedentarios, por medio de la fomentación de la practica corporal continua a través de un juego dinámico y sorpresa.	Duración de la actividad	60 min
Materiales	Tarjetas o papeles con diferentes movimientos físicos escritos o ilustrados, un dado grande o ruleta, música y un espacio amplio.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	<p>Inicialmente, haremos un círculo en el piso donde nos sentaremos y a cada estudiante se le pasará una imagen con una actividad de movimientos físicos. Se le pedirá a cada estudiante que realice la demostración de la actividad que le corresponda en la ficha.</p> <p>Después se hará una ronda de preguntas rápidas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que más te gusta hacer cuando estás en casa sin tener que moverte mucho? • ¿Sabes qué significa la palabra «sedentario»? • ¿Sabes la importancia de hacer estos ejercicios? • ¿Sabes por qué no es bueno quedarnos quietos tanto tiempo? <p>Se ahondará en conceptos principales como: Actividad física, comportamiento sedentario, y hábitos saludables.</p>	15 min
Desarrollo	Experiencia	Posteriormente, se realizará un calentamiento con actividades como: Correr suavemente en círculos, movimientos de balanceo, pequeños saltos en el lugar y estiramientos suaves de brazos, piernas y cuello. Durante este calentamiento se pondrá música y se detendrá el trabajo cada vez que la música pare.	10 min
	Reflexión	<p>Después del calentamiento se divide el salón en 4 grupos y se reflexionará grupalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué crees que detenemos la música? • ¿Crees que es importante moverte en tu día a día? • ¿Qué cambios harías en tu rutina diaria para ser menos sedentario? <p>Aquí cada grupo va a proponer un ejercicio adicional para que los otros grupos lo realicen y harán un dibujo como si fuera una ficha especial.</p>	10 min
	Acción	<p>El profesor será quien tire el dado o saque una tarjeta de un mazo con diferentes acciones físicas. Cada número del dado o cada tarjeta representará una actividad física o movimiento.</p> <p>Número 1: Saltar en un pie (derecho o izquierdo).</p> <p>Número 2: Hacer 10 sentadillas.</p> <p>Número 3: Correr en el lugar durante 30 segundos.</p> <p>Número 4: Hacer jumping jacks (saltos estrella) durante 20 segundos.</p> <p>Número 5: Rodar en el suelo o girar sobre sí mismos.</p> <p>Número 6: Caminar de cuclillas o gatear</p> <p>Número 7: Imitar un animal</p> <p>Cada vez que se elija un movimiento, los niños lo deben realizar de forma enérgica hasta que el educador indique el final de la ronda. Luego, se vuelve a lanzar el dado o se extrae una nueva tarjeta y se realiza el siguiente movimiento.</p> <p>Variante: El profesor podrá introducir como cartas sorpresas las fichas que previamente realizaron los estudiantes. Adicionalmente, cada 5 minutos, se introduce una breve pausa activa de respiración profunda o movimientos lentos como caminar en el lugar para que se recuperen.</p>	20 min
Cierre	Evaluación	Cada estudiante deberá entregar una hoja con una frase de lo que aprendió durante la sesión guiada hacia los comportamientos sedentarios y la importancia de realizar actividad física.	5 min



Actividad #2

Categoría	Práctica corporal		
Nombre de la actividad	Activa y estira descubriendo tus músculos		
Objetivos de la actividad	Identificar los estiramientos necesarios para los músculos implicados para cada actividad.	Duración de la actividad	50 min
Materiales	Imágenes de cuerpo humano, tarjetas de actividades y un parlante		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Antes de comenzar con los estiramientos, los niños realizarán una actividad llamada “El Mapa de los Músculos en Acción”, donde identificarán los músculos que utilizaron durante el descanso. Usaremos un póster con una figura humana sencilla y tarjetas que representen actividades físicas como jugar fútbol, saltar la cuerda o correr. Cada niño elegirá una tarjeta y colocará un adhesivo en el grupo muscular correspondiente, aprendiendo de manera divertida qué partes del cuerpo trabajaron. Esto les ayudará a entender la importancia de estirar los músculos que han usado antes de pasar a la sesión de estiramientos.	10 min
Desarrollo	Experiencia	Para que los niños entiendan qué son los estiramientos y su importancia, se realizará una actividad llamada “¿Por qué Estiramos?”. Se mostrará una goma elástica como metáfora de los músculos, explicándoles que, al igual que la goma, los músculos se estiran y contraen durante el movimiento. Los niños practicarán encoger y estirar sus músculos, notando cómo este estiramiento ayuda a aliviar la tensión y preparar el cuerpo para seguir jugando sin dolor. Así comprenderán que estirar es fundamental para mantener los músculos fuertes y flexibles.	10 min
	Reflexión	Para fomentar la reflexión sobre los estiramientos, se hará una charla a partir de dos preguntas clave. Primero, se les preguntará: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se sienten tus músculos después de jugar o hacer ejercicio? para que reconozcan las sensaciones de cansancio o tensión en su cuerpo. ¿Por qué crees que es importante estirar los músculos después de moverte? Finalmente, reflexionarán sobre cómo los estiramientos los ayudan a sentirse mejor, evitar lesiones y estar listos para seguir jugando.	8 min
	Acción	Se llevará a cabo una sesión de estiramientos dinámicos y estáticos, donde la actividad se realizará en parejas y estará acompañada de música para fomentar un ambiente relajante y motivador, los estudiantes aprenderán a ejecutar una serie de estiramientos dirigidos a los grupos musculares que han sido utilizados durante el descanso. Cada estiramiento tendrá una duración de 25 segundos, lo que permitirá un enfoque adecuado en la correcta ejecución de cada ejercicio.	12 min
Cierre	Evaluación	La evaluación de la sesión se llevará a cabo en grupos de cuatro estudiantes, donde dos parejas se interrogarán entre sí para reflexionar sobre lo aprendido. Se les plantearán dos preguntas generales: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué músculos identificaron que se hayan utilizado durante el recreo y cómo los estiraron correctamente?, lo que les permitirá repasar su conocimiento sobre los grupos musculares y la importancia de realizar estiramientos específicos. ¿Cómo se sintieron antes y después de la sesión de estiramientos?, para fomentar la reflexión sobre los beneficios de los estiramientos en su bienestar físico, ayudando a los niños a conectar la teoría con la práctica y compartir sus experiencias personales durante la actividad. 	10 min



Actividad #1

Categoría	Práctica corporal		
Nombre de la actividad	Concientízate de tu cuerpo		
Objetivos de la actividad	Reconocer diferentes movimientos corporales que permitan la concientización del cuerpo.	Duración de la actividad	50 minutos
Materiales	Tarjetas - Dados - Salón Oscuro - Reproductor de música - Dispositivo móvil.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Para iniciar esta actividad se realizará una actividad que se desarrolle mediante tarjetas y dados. Primeramente, se realizarán grupos de 4 personas y en cada uno de estos grupos tendrán tarjetas que indiquen que movimientos como: saltar, caminar hacia atrás, caminar hacia adelante, levantar la pierna izquierda, levantar la pierna derecha, levantar las dos manos, etc. Los estudiantes según el resultado que obtengan en los dados tendrán que realizar el movimiento de la tarjeta.	5 min
Desarrollo	Experiencia	Posterior a esto, los estudiantes tendrán el primer abordaje del concepto práctica corporal, por tanto, los estudiantes se dividirán en grupos de 4 personas y tendrán que investigar dentro de la misma clase sobre este concepto, después de recoger la información, tienen que relacionar las diferentes características de la práctica corporal y crear una actividad con el cuerpo para explicarla.	10 min
	Reflexión	Después de que cada grupo realice su explicación según la actividad del concepto, se realizará un debate seguido por la siguiente pregunta: <ul style="list-style-type: none"> • ¿El concepto “Práctica Corporal” solo presenta movimiento físico o incluye también aspectos emocionales y culturales por cada persona? • ¿A través del movimiento y la actividad física, podemos conocernos mejor a nosotros mismos? 	10 min
	Acción	En este momento, los estudiantes se desplazarán a un salón fuera del aula. En este salón habrá señalizaciones visibles para que cada uno de los estudiantes esté en un lugar indicado. Posteriormente, el salón estará en oscuridad total y tendrá música clásica sonando en el fondo. Se iniciará la actividad cuando todos los estudiantes estén en completo silencio escuchando la música, en este momento, el profesor dará diferentes tipos de guía, sobre el movimiento que los estudiantes realizarán en el puesto asignado. Estos movimientos en la primera fase serán: Levantar la rodilla, saltar, ponerse en puntas de pie, abrir los brazos etc. Posteriormente, el profesor dará la indicación de realizar pausas para respirar. En todo momento el profesor estará recordando a los estudiantes en ser conscientes de los movimientos que ellos hacen dentro del aula, les indicará que sientan todo lo que pasa en su cuerpo y alrededor. Posteriormente la música cambiará a un ritmo con más movimiento, asemejando a la música de ballet. En este momento los estudiantes tendrán que aplicar los movimientos vistos en el inicio y la experiencia de manera libre teniendo en cuenta el ritmo de la música y estar pendiente de su compañero más próximo.	15 min
Cierre	Evaluación	Al finalizar la actividad el salón volverá a tener luz y se reunirán en grupos pequeños de máximo 4 personas. En los grupos ya conformados se realizará una ronda de preguntas para cada estudiante en donde compartirá su respuesta con sus compañeros. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo me sentí conmigo mismo? • ¿Puedo sentir a la perfección mi cuerpo? • ¿Pude sentir diferentes emociones y sentimientos mientras movía mi cuerpo? Posteriormente se reunirán todos y se retroalimentan todos los diferentes puntos de la actividad. Se realizarán preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me gustó la actividad? • ¿Qué cosas le puedo cambiar a la actividad? • ¿Qué me llevo de la sesión? 	10 min



Actividad #2

Categoría	Práctica corporal		
Nombre de la actividad	Conecta y conquista		
Objetivos de la actividad	Fomentar el trabajo en equipo para la condición física general a través de una experiencia desafiante y divertida como una carrera de obstáculos.	Duración de la actividad	60 minutos
Materiales	Conos, aros, cuerdas, sacos de carrera, pelotas de diferentes tamaños, cronómetro, marcadores de colores y elementos sorpresa solicitados a los estudiantes (elección del estudiante).		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Comenzaremos con un calentamiento interactivo en el que cada estudiante guiará una actividad de estiramiento o movilidad (como saltos, estiramientos dinámicos, rotaciones de cadera, trote, etc.). Cada estudiante debe guiar a los demás en su ejercicio asignado, fomentando la iniciativa y liderazgo desde el principio. Luego, realizaremos una breve charla sobre la importancia del trabajo en equipo. Preguntas iniciales incluyen: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué habilidades necesitamos para superar un obstáculo juntos? • ¿Cómo podemos comunicarnos de manera efectiva en equipo? 	10 min
Desarrollo	Experiencia	Los estudiantes formarán equipos de 4-5 personas para enfrentar una primera carrera de obstáculos. Se les indicará que cada obstáculo tiene un reto adicional: uno debe pasarse en silencio, otro debe completarse solo usando las piernas, y en el siguiente, deben hacerlo todos tomados de las manos. Cada equipo tendrá que decidir quién liderará en cada segmento y cómo motivarse. Algunas preguntas de orientación podrían ser: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué estrategia usaremos para completar este obstáculo juntos? • ¿Qué podemos hacer para apoyar a un compañero que esté teniendo dificultades? • ¿Por qué debo ser consciente de los movimientos que hago? • ¿Cómo lo que hago ayuda o afecta el desempeño de mi equipo? 	10 min
	Reflexión	Tras completar la carrera, se reunirán en un círculo para reflexionar sobre la experiencia. Cada equipo compartirá su respuesta a preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles fueron los mayores desafíos y cómo los superamos como equipo? • ¿De qué manera el apoyo de nuestro equipo nos ayudó a mejorar el desempeño individual? • ¿Cómo nos sentimos al ser apoyados y apoyando a otros? Además, se les pedirá que compartan ejemplos de cómo pueden aplicar el trabajo en equipo en otras áreas de sus vidas.	10 min
	Acción	Ahora, cada grupo tendrá la oportunidad de diseñar su propia carrera de obstáculos utilizando los materiales disponibles y el elemento sorpresa que cada uno trajo. Es importante que el equipo defina cómo se va a utilizar el elemento sorpresa, por ejemplo, un estudiante trajo como elemento sorpresa una escoba, aquí el desafío para el equipo es poder construir un obstáculo con un elemento innovador lo que permitirá la participación activa del estudiante en un rol de creación a partir de decisiones colectivas. Estos obstáculos serán más desafiantes e incluirán elementos creativos que sus compañeros tendrán que superar. Al finalizar, cada equipo guiará a otro equipo a través de su obstáculo, ejerciendo un rol de liderazgo y observando cómo responden a los desafíos que crearon.	20 min
Cierre	Evaluación	La actividad concluirá con una autoevaluación y discusión grupal. Cada estudiante completará una breve ficha de autoevaluación respondiendo: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendí sobre mi capacidad de trabajar en equipo? • ¿Cómo puedo mejorar mi cooperación en futuras actividades de equipo? • ¿Qué me gustaría cambiar de la actividad y por qué? • ¿Por qué es importante ser consciente de lo que desarrollo y hago? En la discusión final, cada equipo compartirá una lección aprendida y cómo planean aplicar este aprendizaje fuera de la actividad.	10 min



Nutrición

Niños de 7 a 11 años

Actividad #1

Categoría	Nutrición		
Nombre de la actividad	El Viaje del Dulce y el Superhéroe de la Salud		
Objetivos de la actividad	Reflexionar sobre los efectos negativos del consumo excesivo de dulces, fomentando hábitos alimenticios saludables a través de un juego interactivo y reflexivo.	Duración de la actividad	60 minutos
Materiales	Carteles o tarjetas con imágenes de diferentes alimentos (dulces, frutas, vegetales, agua, etc.), hojas para escribir, una cuerda para delimitar el piso, (opcional una máscara de superhéroe), un cartel de un supervillano.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	<p>Se iniciará con una charla corta y simple sobre los dulces. Se preguntará a los niños:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿A quién le gustan los dulces? • ¿Sabían que comer muchos dulces puede hacernos sentir mal? <p>Se explica brevemente que, aunque los dulces pueden ser deliciosos, comerlos en exceso no es saludable para nuestros dientes, energía y bienestar.</p> <p>Se muestra un breve video sobre los dulces y la cantidad de azúcar que tienen.</p>	15 min
Desarrollo	Experiencia	<p>Posteriormente, se les contará la siguiente historia a los niños donde se utilizará la máscara de superhéroe y el cartel de villano, tratando de personificar la historia, generando emociones en ellos.</p> <p>Había una vez en una ciudad llamada Saludópolis, un héroe muy especial conocido como Capitán Vitalis. Este héroe no volaba ni tenía rayos láser, pero tenía el poder de hacer que los niños se sintieran fuertes, felices y llenos de energía. Su misión era proteger la salud de todos, enseñándoles la importancia de comer bien y cuidar sus cuerpos.</p> <p>Sin embargo, había un villano temido por todos: El Señor Dulcifero. Él era astuto y su mayor truco era llenar la ciudad de dulces coloridos y tentadores, que a primera vista parecían inofensivos. El problema era que Dulcifero quería que los niños comieran tantos dulces como pudieran, ¡y sin detenerse! Cada vez que un niño comía demasiado de esos dulces, se sentía cansado, le dolía el estómago y le faltaba energía para jugar.</p> <p>Un día, Dulcifero lanzó su plan más malvado: cubrió todo el parque de juegos con montañas de caramelos, chocolates y gomitas. Los niños de Saludópolis no pudieron resistir la tentación y empezaron a comer y comer, olvidándose de todo lo demás. Pronto, dejaron de correr y jugar, y se sentaron en el suelo, sintiéndose débiles y sin ganas de moverse.</p> <p>Capitán Vitalis vio lo que estaba sucediendo y supo que debía actuar rápido. Con su escudo brillante de Alimentos Saludables, se lanzó al parque y empezó a hablar con los niños:</p> <p>— ¡Escuchen, amigos! —dijo con una sonrisa—. Comer dulces de vez en cuando está bien, pero si comemos muchos, nuestro cuerpo no tiene la energía que necesita para hacer lo que más nos gusta: ¡jugar, correr y ser felices!</p> <p>Uno de los niños, que se sentía mareado, levantó la mano y preguntó:</p> <p>— Pero ¿cómo hacemos para vencer a Dulcifero? ¡Esos dulces son muy tentadores!</p> <p>Capitán Vitalis se agachó junto a ellos y les dijo:</p> <p>— ¡La clave es el equilibrio! Podemos disfrutar un poco de dulces, pero también debemos comer frutas, verduras y alimentos que nos den fuerza. Si combinamos todo de manera balanceada, Dulcifero no podrá hacernos daño.</p> <p>Mientras hablaba, el villano Dulcifero apareció entre las montañas de dulces y se burló:</p> <p>— ¡Ja! ¡No podrás detenerme, Vitalis! ¡Los dulces son irresistibles!</p> <p>Pero Capitán Vitalis, confiando en los niños, levantó su escudo y lo llenó con frutas jugosas y deliciosas, verduras crujientes y un vaso de agua fresca. Los niños, inspirados por él, empezaron a comer estos alimentos saludables, y poco a poco recuperaron su energía. Sentían sus cuerpos más fuertes, sus mentes más claras, ¡y comenzaron a correr y jugar otra vez!</p> <p>Dulcifero, viendo que su plan fallaba, se enfureció.</p> <p>— ¡No puede ser! —gritó—. ¡Mis dulces ya no tienen el mismo poder sobre ellos!</p> <p>Los niños rieron y uno de ellos le dijo al villano:</p> <p>— No te preocupes, Señor Dulcifero. Podemos comer tus dulces, pero solo de vez en cuando. Ahora sabemos cómo cuidarnos.</p>	10 min

Continúa la tabla en la siguiente página

Actividad #1

Categoría	Nutrición		
Nombre de la actividad	El Viaje del Dulce y el Superhéroe de la Salud		
Objetivos de la actividad	Reflexionar sobre los efectos negativos del consumo excesivo de dulces, fomentando hábitos alimenticios saludables a través de un juego interactivo y reflexivo.	Duración de la actividad	60 minutos
Materiales	Carteles o tarjetas con imágenes de diferentes alimentos (dulces, frutas, vegetales, agua, etc.), hojas para escribir, una cuerda para delimitar el piso, (opcional una máscara de superhéroe), un cartel de un supervillano.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Desarrollo	Experiencia	Dulcifero, derrotado, se desvaneció entre las sombras, mientras el Capitán Vitalis levantaba el pulgar en señal de victoria. Desde ese día, los niños de Saludópolis aprendieron que la clave estaba en disfrutar de todo con moderación. Siempre que comían dulces, recordaban las enseñanzas de Capitán Vitalis y equilibraban sus comidas con alimentos que los hacían sentir bien. Y así, Saludópolis se convirtió en la ciudad más saludable y feliz, donde todos sabían que el verdadero poder estaba en tomar decisiones inteligentes y cuidar sus cuerpos.	10 min
	Reflexión	Haremos una ronda de preguntas rápidas en torno al cuento. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hacía el villano Señor Dulcifero en la ciudad? • ¿Cómo se sentían los niños después de comer demasiados dulces? • ¿Qué dijo Capitán Vitalis que era la clave para derrotar a Dulcifero? • ¿Qué tipos de alimentos ayudaron a los niños a recuperar su energía? 	5 min
	Acción	Aquí vamos a dividir el salón en tres partes <ul style="list-style-type: none"> • Zona del Villano del Dulce: Aquí habrá tarjetas o imágenes de dulces (chocolates, caramelos, refrescos). • Zona del Superhéroe de la Salud: En esta zona estarán tarjetas con imágenes de alimentos saludables (frutas, vegetales, agua, etc.). • Zona Neutra: Es el espacio donde los niños se mueven para tomar decisiones y cambiar de zona según las instrucciones del juego. Cada vez que escuchen el nombre del villano, deberán moverse a la zona de los dulces y simular estar fatigados o tener dolor de estómago (pueden caminar lento o hacer gestos de cansancio). Pero, cuando escuchen el nombre del Superhéroe de la Salud, deben correr o caminar rápido hacia la zona saludable, y luego hacer movimientos energéticos (saltos, girar, bailar) para simular que están fuertes y con energía. Se pueden adicionalmente llevar recortes de dulces y comida saludable para que los niños vayan a la zona donde deben ir estos recortes y ponerlos en un cartel.	20 min
	Cierre	Evaluación	Finalmente, el grupo se va a dividir en dos y cada estudiante deberá dejar una frase corta escrita en el cartel que le corresponda sobre lo aprendido en la sesión. Si le correspondió el cartel de la comida saludable deberá dejar un mensaje acerca de este tema y si le correspondió el cartel de los dulces deberá dejar un mensaje de concientización.

Nota: *Aquí la imagen en el salón dividido en 3 con una zona neutra en la mitad y sin los dulces que se ven ahí*



Actividad #2

Categoría	Nutrición		
Nombre de la actividad	Preparación de snacks saludables a todo color		
Objetivos de la actividad	Identificar los alimentos que comprenden una alimentación saludable a través de la preparación de snacks coloridos.	Duración de la actividad	50 min
Materiales	Pirámide de alimentos y cintas de colores		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Antes de comenzar la preparación de los snacks, se realizará una breve introducción sobre la importancia de los colores en la alimentación saludable. Se presentará una pirámide de alimentos y se explicará qué nutrientes representan los diferentes colores: por ejemplo, los colores rojos (tomates, fresas) son ricos en antioxidantes, mientras que los verdes (espinacas, pepinos) son fuente de vitaminas y minerales.	10 min
Desarrollo	Experiencia	Durante esta etapa, se enfatizará en la importancia de seleccionar alimentos saludables en función de sus colores y los beneficios nutricionales que aportan. Se les animará a discutir por qué eligieron ciertos colores y qué nutrientes creen que obtendrán de ellos. Esta reflexión les ayudará a comprender mejor la relación entre el color de los alimentos y su valor nutricional.	10 min
	Reflexión	Durante el proceso de preparación, se invitará a los grupos a reflexionar sobre los beneficios de los alimentos que están utilizando. Se les plantearán preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué nutrientes crees que aporta cada color? • ¿Cómo te sientes al preparar estos alimentos saludables? Esto fomentará la discusión y el aprendizaje activo sobre nutrición.	8 min
	Acción	En esta fase, se organizarán de a 3 estudiantes por grupos y seleccionarán una variedad de alimentos saludables que correspondan a los colores elegidos y comenzarán a preparar sus snacks innovadores. Las opciones incluyen brochetas de frutas, rollos de verduras o dip de yogur. Se les proporcionará tiempo y recursos para experimentar con combinaciones de sabores y texturas, fomentando la creatividad y el trabajo en equipo. Cada grupo será responsable de diseñar y preparar su snack, asegurándose de que sea atractivo y nutritivo.	12 min
Cierre	Evaluación	Al finalizar la actividad, se realizará una evaluación grupal donde los niños compartirán sus experiencias. Se les plantearán preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál fue tu snack favorito y por qué? • ¿Qué aprendiste sobre la importancia de los colores en los alimentos? Esto les permitirá reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicar ese conocimiento en su vida diaria, fomentando hábitos de alimentación saludable.	10 min



Actividad #1

Categoría	Nutrición		
Nombre de la actividad	¿Tu con que te hidratas?		
Objetivos de la actividad	Diseñar una campaña publicitaria que facilite comprender los beneficios para el organismo de hidratarse con agua.	Duración de la actividad	55 minutos
Materiales	Dispositivo móvil - tabla nutricional de diferentes bebidas azucaradas.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	<p>En este momento, se visualizarán los comerciales publicitarios más populares de los últimos tiempos con relación al consumo de bebidas azucaradas para posteriormente visualizar diferentes comerciales de marcas que venden agua. Después de visualizar estos comerciales, los estudiantes conformarán grupos de 2 personas, para realizar una comparación sobre estos dos tipos de publicidad y responder las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las principales diferencias de los dos comerciales? • ¿Crees que los dos comerciales son creativos, o uno más que otro? Indica cuál. • ¿Los dos comerciales exponen la tabla nutricional de los productos? Si no pasa, ¿Por qué crees que esto pase? 	10 min
Desarrollo	Experiencia	<p>Ahora bien, después de estas preguntas, cada grupo selecciona una marca de bebida azucarada y por medio de su dispositivo móvil tendrán que buscar la tabla nutricional de estas bebidas. Consecuentemente tendrán que anotar en una hoja estos datos: Calorías, Grasa total, Grasas saturadas, Grasas trans, Sodio (sal), Carbohidratos totales, Fibra dietética, Azúcares totales y azúcares añadidos. Posteriormente buscarán la tabla nutricional de las diferentes marcas que producen agua.</p> <p>Así entonces, los estudiantes compararon estos mismos ítems con la ayuda del profesor, siempre con el enfoque de qué producto por sus características posee una mejor referencia nutricional.</p>	10 min
	Reflexión	<p>Después de realizar esta actividad, se realizará una charla que permita compartir los conocimientos de cada una de los estudiantes y sus opiniones mediado por las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué las bebidas azucaradas actualmente son más consumidas que el agua? • ¿Por qué crees que las personas no poseen la suficiente información para cambiar estas bebidas azucaradas? • ¿Después de esta búsqueda de la información cambiarías el consumo de bebidas azucaradas por el consumo de agua? 	8 min
	Acción	<p>Después de la contextualización de la campaña de marketing de las diferentes bebidas azucaradas, los estudiantes en grupos de 4 personas tendrán que planificar, realizar y diseñar una campaña publicitaria vistosa y emocionante que permita comprender los beneficios para el organismo de hidratarse con agua después de la realización de actividad física y en la vida cotidiana. Esta publicidad debe mencionar todos estos beneficios y facilidades de manera explícita y creativa, generando estrategias para que las personas no consuman bebidas azucaradas. Posteriormente, los estudiantes mediante sus dispositivos móviles editarán los videos realizados y los compartirán con toda la clase.</p>	17 min
Cierre	Evaluación	<p>Para la evaluación de esta actividad, se tendrá en cuenta el voto de los diferentes grupos hacia el video que haga más énfasis en los beneficios que trae tomar agua después de realizar actividad física y en la vida cotidiana de manera creativa. Para justificar el voto se realizarán preguntas orientadoras como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles fueron los puntos diferenciadores del video de tu compañero? • ¿Crees que expuso los ítems precisos para dar información relevante para promover el consumo de agua? • ¿Crees que con este video diferentes personas tomaron la decisión de cambiar las bebidas azucaradas por el consumo de agua en su vida cotidiana? 	10 min



Actividad #2

Categoría	Nutrición		
Nombre de la actividad	Nutrí-Compra		
Objetivos de la actividad	Comprender la lectura de etiquetas nutricionales para tomar decisiones de compra más saludables.	Duración de la actividad	60 min
Materiales	Dispositivos móviles, tarjetas con etiquetas nutricionales, imágenes de productos, tablas nutricionales y marcadores, productos alimenticios.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	<p>Comenzamos con un juego de preguntas y respuestas rápidas para identificar cuánto saben sobre ingredientes comunes en los alimentos procesados. Los estudiantes verán tablas nutricionales y etiquetas de alimentos, y se les pedirán sus primeras impresiones. Preguntas para guiar el análisis incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué crees que estos productos tienen estas etiquetas? • ¿Qué sientes que falta en estas etiquetas? <p>A continuación, se discutirán algunos términos importantes en las etiquetas, como “azúcares añadidos” y “grasas trans”.</p>	10 min
Desarrollo	Experiencia	<p>El aula será adecuada como una tienda de alimentos, esto lo podemos desarrollar previamente en conjunto con los estudiantes, una vez lista el aula, los estudiantes se dividirán en grupos para explorar el aula, encontrando productos con diferentes etiquetas nutricionales, comparando así, productos similares. Cada grupo seleccionará un alimento procesado y uno saludable, luego completará una tabla nutricional resaltando calorías, azúcar, sodio, y aditivos. Cada equipo discutirá sus hallazgos usando preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las principales diferencias que observaste? • ¿Qué ingredientes te sorprendieron? 	15 min
	Reflexión	<p>Se abrirá una discusión grupal en la que cada equipo compartirá sus observaciones y opiniones sobre cómo afecta la publicidad a las decisiones de consumo. Preguntas para guiar la reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué muchas personas eligen ciertos alimentos por encima de otros? • ¿Cuáles son algunos mitos sobre los alimentos saludables que escuchaste antes? 	10 min
	Acción	<p>Se dividirán a los estudiantes en grupos y se les proporcionará una variedad de imágenes de alimentos. Cada grupo deberá clasificar las imágenes en tres categorías: alimentos saludables (verde), alimentos que se pueden consumir ocasionalmente (amarillo) y alimentos procesados (rojo). Esta clasificación se realizará utilizando tarjetas de colores que representarán cada categoría.</p> <p>Durante el desarrollo de la actividad, se fomentará la discusión y el trabajo en equipo, incentivando a los estudiantes a justificar sus decisiones. Una vez que cada grupo haya terminado su clasificación, presentarán sus resultados al resto de la clase, explicando las razones de sus elecciones. El docente aprovechará este momento para reforzar los conceptos aprendidos y aclarar cualquier duda. Al finalizar, se realizará una puesta en común para destacar la importancia de una alimentación equilibrada y la necesidad de consumir más frutas, verduras y alimentos naturales.</p> <p>Para hacer la actividad aún más atractiva, se pueden incluir elementos adicionales como la creación de un menú saludable, la elaboración de carteles con mensajes sobre la alimentación saludable o la simulación de una compra en un supermercado. De esta manera, los estudiantes podrán aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones cotidianas.</p>	20 min
Cierre	Evaluación	<p>La actividad finalizará con una reflexión guiada por preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendimos sobre el impacto de las etiquetas nutricionales? • ¿Cómo esta información cambia la forma en que ves los productos que consumes regularmente? <p>Cada estudiante completará una autoevaluación sobre lo que aprendió y cómo puede aplicar esta información para mejorar sus elecciones alimentarias.</p>	5 min



Conducta preventiva

Niños de 7 a 12 años

Actividad #1

Categoría	Conducta Preventiva		
Nombre de la actividad	Mi salud en buenas manos		
Objetivos de la actividad	Interiorizar la importancia de realizar chequeos médicos y odontológicos periódicos para mantener su salud en óptimas condiciones.	Duración de la actividad	60 min
Materiales	Carteles o dibujos de los aspectos generales del médico y el odontólogo, tablero, figuras de elementos del médico y el odontólogo. (opcional: una bata que simule el uniforme)		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Se iniciará realizando unas preguntas de conocimientos previos. <ul style="list-style-type: none"> ¿Alguna vez has ido al médico o al odontólogo cuando no estabas enfermo? ¿Por qué crees que es importante hacerse chequeos de vez en cuando, aunque te sientas bien? Se explicará que los chequeos médicos y odontológicos son como revisiones que ayudan a asegurarnos de que todo en nuestro cuerpo esté funcionando bien y que podamos prevenir problemas de salud.	10 min
Desarrollo	Experiencia	Por parejas le vas a contar a tu compañero sobre la última vez que fuiste al médico y que cosas te examinó a nivel general.	10 min
	Reflexión	Aquí cada estudiante le dirá a su compañero los aspectos que considere más importante de su visita al médico y porque estos le parecen importantes.	5 min
	Acción	Se harán 3 estaciones en el salón. Estación 1: El Corazón y la Respiración Tendrá imágenes del corazón y los pulmones, explicando que, en los chequeos, el médico revisa cómo late el corazón y cómo respiramos, para asegurarse de que todo esté bien. Actividad: Los niños deben simular que están en el consultorio mientras un compañero “escucha” su corazón (colocando la mano en el pecho) y cuentan los latidos. Estación 2: La Revisión Dental Se mostrarán imágenes de dientes y herramientas dentales y se explica que el odontólogo revisa los dientes para asegurarse de que estén limpios y sin caries, y para evitar problemas más grandes. Actividad: Los niños simularán una revisión dental. Un niño se sienta como paciente y el otro “odontólogo” cuenta sus dientes y simula una revisión. Estación 3: Peso y Altura Se mostrarán imágenes de una báscula y un medidor de altura y se explicará que los médicos miden el peso y la altura para ver si los niños están creciendo bien. Actividad: Los niños se turnan para medir la altura de sus compañeros, y luego comparan cómo han crecido desde la última vez que fueron al médico (si lo recuerdan)	25 min
Cierre	Evaluación	Los estudiantes deberán responder las siguientes preguntas. <ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué crees que el médico te hace un chequeo? ¿Por qué es importante ir al odontólogo, aunque no nos duelan los dientes? ¿Por qué crees que el médico mide cuánto hemos crecido? 	10 min

Nota: Se va a dividir el salón en estos tres espacios para hacer las 3 estaciones.



Actividad #2

Categoría	Conducta Preventiva		
Nombre de la actividad	Caminando sin limites		
Objetivos de la actividad	Identificar los diferentes patrones de riesgo haciendo uso del celular mientras camina, a través de un desafío físico que estimule su concentración y coordinación motora.	Duración de la actividad	50 min
Materiales	Pelotas, conos, platillos, etc.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Antes de iniciar la actividad, se realizará una breve charla sobre la importancia de mantener la atención y evitar distracciones, especialmente el uso del celular mientras se camina. Se alentará a los niños a pensar en los beneficios de estar presentes en el momento realizando caminatas, saltando y hasta incluso gateando para así no distraerse con dispositivos electrónicos.	10 min
Desarrollo	Experiencia	En esta fase, los niños se dividirán en grupos pequeños y se les dará la oportunidad de practicar el desafío de caminar sin pisar las líneas. Se explicará cómo deben caminar hacia un destino específico, concentrándose en no pisar las marcas en el suelo. Este ejercicio ayudará a los niños a desarrollar su capacidad de concentración y coordinación, al tiempo que se divertirán con el reto.	10 min
	Reflexión	Después de realizar el desafío inicial, se llevará a cabo una breve charla donde se les preguntará a los niños sobre su experiencia. Se les plantearán preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tan fácil o difícil fue concentrarse en no pisar las líneas? • ¿Cómo se sintieron al no usar el celular durante la actividad? Esto fomentará la reflexión sobre la atención plena y la importancia de evitar distracciones, así como la conexión entre el ejercicio físico y la concentración mental.	8 min
	Acción	Se llevará a cabo la actividad principal, donde los niños intentarán caminar hacia el destino elegido sin pisar las líneas. Cada niño podrá realizar varias rondas, y se les animará a intentar diferentes variaciones para evaluar cómo afecta su equilibrio y concentración. El instructor puede cronometrar los tiempos o realizar una competencia amistosa, donde los niños intenten superar sus propios resultados o los de sus compañeros.	12 min
Cierre	Evaluación	Al finalizar la actividad, se llevará a cabo una reflexión grupal donde se preguntará a los niños sobre sus experiencias durante el desafío. Se les plantearán preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo te sentiste al caminar sin pisar las líneas? • ¿Crees que fue difícil concentrarte sin distraerte con el celular? Esto les permitirá compartir sus pensamientos sobre cómo esta actividad les ayudó a mantener el enfoque y cómo pueden aplicar estas habilidades en su vida diaria para evitar distracciones innecesarias.	10 min



Actividad #1

Categoría	Conducta Preventiva		
Nombre de la actividad	Un mundo sin alcohol.		
Objetivos de la actividad	Analizar situaciones que evidencian el consumo excesivo de alcohol en el contexto personal y social.	Duración de la actividad	60 minutos
Materiales	Post it - Marcadores - Colores - Tablero.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Para iniciar la sesión cada estudiante tendrá varios posts it, con los cuales creará un mural que recoja información de diferentes situaciones con relación al exceso y al temprano consumo del consumo de alcohol, guiada por las siguientes preguntas: ¿Crees que el alcohol es necesario para divertirse? ¿Para ti, que es un consumo responsable de alcohol? ¿Qué cosas penosas has visto que una persona en un estado de alicoramiento ha hecho? ¿Crees que un joven como tú debería consumir alcohol? Las respuestas se van a pegar en el tablero para que todos puedan observar las respuestas de tus compañeros.	10 min
Desarrollo	Experiencia	Posteriormente a estas respuestas los estudiantes en parejas tendrán que realizar un reto que consta de lo siguiente: Se ubicará una persona frente a la otra y se enumeran del 1 al 2. Posteriormente, la persona número 1 tendrá que girar a la persona 2 un número de 5 veces en su propio eje, para después, tratar de caminar en línea recta hacia el final del salón. Esto permitirá darles una experiencia a los jóvenes de una de las consecuencias negativas del exceso del consumo de alcohol. De la misma manera la persona número 2 tendrá que girar a la persona número 1.	10 min
	Reflexión	Después de realizar estas dos actividades, a los estudiantes se les permitirá tener un momento de opinión sobre los ya hecho anteriormente. Mediante el mural con los posts it y la actividad de los giros cada estudiante tendrá que resaltar lo más importante de las respuestas de los compañeros. Esto guiado mediante el profesor, que siempre tratará de recalcar las consecuencias de consumir alcohol en una edad temprana o en exceso en un entorno familiar.	10 min
	Acción	Por consiguiente, los estudiantes estarán repartidos por grupos de 6 personas y realizarán una historia o cuento que presente diferentes situaciones en donde sea concientizado el consumo de alcohol temprano o el exceso de este. Cuenta una historia de un chico de tu misma edad en una fiesta que trata de consumir alcohol. Cuenta una historia de un joven el cual está borracho y llega a su casa. Cuenta una historia de un adulto tratando de darle alcohol a su hijo de 14 años.	20 min
Cierre	Evaluación	Para el cierre de esta actividad, se va a realizar una retroalimentación del mural y de la historia o cuento generando una concientización de las consecuencias del consumo temprano o del exceso de alcohol en el contexto personal, familiar y global. Esto se maneja a través de las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué opinas sobre estas situaciones del consumo de alcohol? ¿Crees que estas situaciones se pueden haber evitado con el consumo responsable de alcohol? Danos tu opinión sobre el consumo de alcohol en tu edad y posteriormente en la mayoría de edad.	10 min

Nota: *Representa como los estudiantes cuentan una historia sobre el exceso de consumo de alcohol*

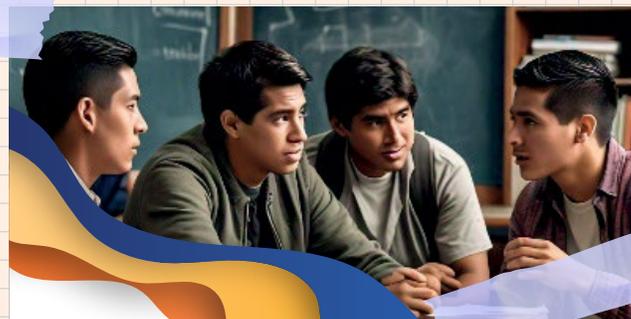


Actividad #2

Categoría	Conducta Preventiva		
Nombre de la actividad	Misión: Alerta de riesgo		
Objetivos de la actividad	Analizar procesos de reflexión, relacionados con conductas de riesgo para el desarrollo de decisiones responsables.	Duración de la actividad	60 min
Materiales	Marcadores, pizarras y hojas de colores.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	<p>Cada estudiante participará en una dinámica grupal donde se les pedirá que compartan verbalmente sus respuestas a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué situaciones crees que representan conductas de riesgo? • ¿Por qué algunas personas toman decisiones arriesgadas? <p>Las respuestas serán registradas por cada estudiante mientras cada uno comparte sus ideas. Esto permitirá que todos puedan escribir y reflexionar sobre las opiniones de sus compañeros. Se promoverá un ambiente de respeto y escucha activa para fomentar una discusión enriquecedora sobre la toma de decisiones.</p>	10 min
Desarrollo	Experiencia	<p>Los estudiantes crearán una pequeña ilustración sobre una situación de riesgo y el camino hacia una decisión responsable. Se les dará libertad para crear sus personajes y situaciones, fomentando la creatividad y empatía. Esta ilustración debe ser descriptiva, creando un contexto donde encontremos características de los personajes y el ambiente donde se desarrolla, enfatizando la claridad de la situación de riesgo que se quiere proponer además de su respectiva resolución, mostrando cómo llegaron a ella.</p>	10 min
	Reflexión	<p>A través de una discusión guiada, los estudiantes analizarán cómo manejar situaciones de riesgo de manera segura. Se les pedirá que consideren sus propios valores y cómo pueden usarlos para tomar decisiones responsables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué importancia tiene ser consciente de tus propios límites? • ¿Qué decisiones crees que son las mejores para tu bienestar? 	10 min
	Acción	<p>Se iniciará dividiendo a los estudiantes en pequeños grupos. A cada grupo se le asignará un escenario específico, como una fiesta, una salida con amigos, una reunión familiar o incluso una interacción en redes sociales. Los escenarios están diseñados para presentar situaciones de presión social en torno a diferentes situaciones de riesgo como, por ejemplo, consumo de alcohol, consumo de drogas, uso de armas, interacciones sexuales poco responsables, entre otros, donde los personajes se enfrentarán a dilemas y deberán tomar decisiones.</p> <p>Una vez asignados los roles, los estudiantes representarán la escena, sumergiéndose en sus personajes y experimentando las emociones y presiones asociadas a cada situación. Tras la representación, se llevará a cabo una reflexión grupal profunda. Mediante preguntas abiertas y respetuosas, se invitará a los participantes a analizar las decisiones tomadas, las consecuencias posibles y las emociones experimentadas.</p> <p>Para enriquecer la experiencia, se pueden incorporar elementos como videos cortos, testimonios de personas que han vivido situaciones similares o recursos informativos en relación con situaciones de riesgo. Es fundamental crear un ambiente seguro y confidencial donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus opiniones y compartir sus experiencias.</p>	25 min
Cierre	Evaluación	<p>Una vez finalizadas las historias, el grupo reflexionará sobre cómo las decisiones afectan el desarrollo de la vida a corto y largo plazo. Cada estudiante completará una ficha de reflexión final, respondiendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendí sobre el manejo de situaciones de riesgo? • ¿Cómo aplicaría esta experiencia en mi vida diaria? 	5 min



Calidad de sueño

Niños de 7 a 12 años

Actividad #1

Categoría	Calidad de sueño		
Nombre de la actividad	La carrera del sueño		
Objetivos de la actividad	Comprender la importancia de dormir al menos 8 horas cada noche, explicando cómo el sueño adecuado les ayuda a crecer, a estar saludables y a tener más energía durante el día.	Duración de la actividad	60 min
Materiales	Cronómetro o reloj, cuerda para demarcar el piso, hojas, marcadores o colores, imágenes sobre niños descansando y otros que no durmieron lo suficiente.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Se iniciará con unas preguntas previas <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántas horas duermen cada noche?» • ¿Qué creen que pasa cuando no duermen lo suficiente? Se explicará que dormir al menos 8 horas es fundamental para que su cuerpo y su mente descansen, crezcan y estén preparados para aprender y jugar al día siguiente.	10 min
Desarrollo	Experiencia	Se harán 4 grupos y cada uno deberá realizar un dibujo en forma de cartel sobre elementos que considere importantes a la hora de dormir para poder descansar bien. (Tener una cama, poca luz, no estar con dispositivos electrónicos, etc.)	15 min
	Reflexión	Cada grupo deberá responder la siguiente pregunta en su cartel: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo crees que afecta el no dormir a nuestra capacidad de concentrarnos? 	5 min
	Acción	Se va a dividir el salón en dos zonas una que representa 8 horas de sueño y otra que representa menos de 8 horas de sueño. Se harán dos equipos, y cada uno tendrá un marcador para escribir en el tablero, con el fin de realizar una actividad de relevos. Actividad en la zona de 8 horas de sueño: Los niños deberán pasar una zona de obstáculos básicos con platillos, conos y aros en zig zag y cada estudiante pasará al tablero después de pasar la zona de obstáculos y escribir una palabra que beneficie dormir bien. Actividad en la zona de menos de 8 horas de sueño: Los niños deberán pasar una zona de obstáculos básicos con platillos, conos y aros mucho más complejo que el de 8 horas de sueño y cada estudiante pasará al tablero después de pasar la zona de obstáculos y escribir una palabra que dificulte el proceso de dormir. Gana el equipo en el que pasen primero todos sus jugadores por los obstáculos. Se turnarán las estaciones y se podrán hacer variantes en los obstáculos para poner una mayor o menor dificultad.	20 min
Cierre	Evaluación	Los estudiantes deberán entregar una hoja respondiendo las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendiste sobre la importancia de dormir bien? • ¿Qué pasa cuando no dormimos lo suficiente? 	10 min



Actividad #2

Categoría	Calidad de sueño		
Nombre de la actividad	Respirando para dormir		
Objetivos de la actividad	Facilitar la conciliación rápida del sueño a través de ejercicios controlados de respiración.	Duración de la actividad	50 min
Materiales	Colchonetas, parlantes y pelotas de espuma.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	Antes de iniciar la actividad, se realizará una breve charla sobre la importancia de un buen sueño y cómo la respiración puede ayudar a relajarse y conciliar el sueño más fácilmente. Se les invitará a acostarse boca arriba en una colchoneta, cerrar los ojos y colocar las manos en el abdomen para sentir su respiración mientras inhala y exhala.	10 min
Desarrollo	Experiencia	Para ayudar a los niños a comprender la importancia de la respiración, se realizará una actividad llamada "La Esfera de la Relajación". Cada niño sostendrá una esfera o pelota pequeña en sus manos y se les pedirá que, al inhalar, levanten la esfera hacia el techo (simulando el llenado de su abdomen) y, al exhalar, la bajen suavemente hacia el suelo (simulando la relajación del cuerpo). Después de realizar este ejercicio varias veces, se les explicará que, así como la esfera se mueve con su respiración, su cuerpo también responde al ritmo de su respiración. Esta actividad permitirá a los niños experimentar físicamente cómo la respiración controlada puede ayudarles a relajarse, preparándolos para los ejercicios de respiración que seguirán.	10 min
	Reflexión	Luego de la actividad con la esfera, se invitará a los niños a reflexionar sobre su experiencia. Se les preguntará: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron al inhalar y exhalar con la esfera? • ¿Notaron algún cambio en cómo se sentían durante el ejercicio? Esto les ayudará a conectar la actividad física con la importancia de la respiración para su bienestar y su capacidad para relajarse antes de dormir.	8 min
	Acción	La actividad se llevará a cabo en un ambiente tranquilo y relajante. Los niños seguirán las instrucciones del facilitador para ejecutar correctamente cada ejercicio de respiración. La música suave puede acompañar la actividad para fomentar un ambiente relajante. Se iniciará con la Serie 1, donde los niños inhalan por la nariz durante 4 segundos, sostendrán la respiración durante 7 segundos y exhalarán por la boca durante 8 segundos, repitiendo esto 10 veces. Luego, se pasará a la Serie 2, donde realizarán inhalaciones de 3 segundos, sosteniendo por 6 segundos y exhalando por 7 segundos, también en 10 repeticiones. El facilitador cronometrará las series y guiará a los niños para asegurar que todos sigan el ritmo adecuado, proporcionando apoyo y correcciones cuando sea necesario.	12 min
Cierre	Evaluación	Al finalizar la actividad, se llevará a cabo una discusión grupal donde se les preguntará sobre su experiencia con la respiración. Se les plantearán preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te ayudó este ejercicio a sentirte más relajado? • ¿Crees que podrías usar esta técnica para dormir mejor en casa? Esto permitirá que los niños compartan sus pensamientos sobre cómo la respiración consciente puede ser una herramienta útil para mejorar su calidad de sueño y manejar la ansiedad.	10 min



Actividad #1

Categoría	Calidad de sueño		
Nombre de la actividad	La ruta del descanso.		
Objetivos de la actividad	Comprender las recomendaciones generales para tener una rutina de sueño adecuada	Duración de la actividad	60 minutos.
Materiales	Hojas de colores - Cartulinas - Lápices - Colores - Marcadores.		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	<p>Para iniciar esta actividad se tomará en cuenta un formulario que posea preguntas orientadoras que presenten información sobre su rutina de sueño. Este formulario no tendrá el nombre de los estudiantes, y tendrá las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienes alguna rutina de sueño? • ¿Cuántas horas dormiste la noche anterior? • ¿Te acuestas con el celular encendido o en la cama? • ¿En el celular tiene algún tipo de timer que te diga a qué horas tienes que dormir? <p>Posteriormente, se recogerán los formularios para exponer a la clase algunas preguntas.</p>	10 min
Desarrollo	Experiencia	<p>Por consiguiente, los estudiantes se reunirán en grupos de 4 personas, mientras el profesor tiene diferentes tarjetas que presentan las recomendaciones que tiene la literatura para tener un buen descanso. Estas recomendaciones son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha 1: Las recomendaciones según la OMS sobre la duración del sueño para niños de 5 a 17 años. (8 -10 horas) • Ficha 2: Tener un ambiente propio para dormir (silencio, temperatura, oscuridad) • Ficha 3: Desconectarse de los dispositivos móviles (al menos 1 hora antes de irse a dormir) - (No dormir con el celular en la cama) (Poner el celular en modo Sleep) • Ficha 4: Realizar actividad física en el día. • Ficha 5: Cenar ligero y con al menos 2 horas de anticipación para irse a la cama. • Ficha 6: Promover los ejercicios de respiración para dormir. <p>Posteriormente a la entrega de las diferentes fichas, los estudiantes tendrán que recoger la información más importante de estas recomendaciones y exponerlas a sus compañeros en máximo 3 minutos.</p>	10 min
	Reflexión	<p>Después de escuchar la exposición de los compañeros, cada grupo le realizará una pregunta a otro grupo. Algunas opciones de preguntas para guiar este conversatorio serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabías de las recomendaciones que expusiste con anterioridad? • ¿Crees que estás recomendaciones pueden mejorar el sueño? Si crees que no, ¿Por qué? 	10 min
	Acción	<p>Posteriormente a esto, cada estudiante con los materiales solicitados realizará su propia rutina del sueño, esto de manera libre con cualquier diseño. Ahora bien, la rutina tendrá diferentes parámetros que debe tener en cuenta para hacer la correcta utilización de este. Los parámetros son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hora en la que te despiertas: • Hora en la que te acuestas: • Hora de desconexión de los dispositivos móviles: • ¿Qué comiste antes de dormir? • ¿Hice ejercicios de respiración para dormir? ¿Cuáles hice? <p>Durante el sueño.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Me costó mucho dormirme? • ¿Tuve insomnio en la noche? • ¿Me desperté durante la noche? ¿Cuántas veces? • Cuando me levanté ¿Me sentí cansado? • Calificación de mi sueño total: • ¿Qué puedo hacer para mejorar mi sueño? 	20 min
Cierre	Evaluación	<p>Para el cierre de esta actividad, cada estudiante hará una retroalimentación de esta nueva forma de realizar una rutina de sueño que permita tener la información suficiente para promover una mejor calidad de este. El docente les preguntará a los estudiantes las siguientes preguntas para promover una retroalimentación colectiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué otros ítems podrían incluir en mi rutina posteriormente? • ¿Creen ustedes podrán mejorar la duración del sueño y así mismo la calidad del mismo con este tipo de rutinas? • ¿En qué otro tipo de plataforma o de organización podré hacer mi rutina diaria de sueño? 	10 min

Nota: En las hojas estarán escribiendo su rutina de sueño



Actividad #2

Categoría	Calidad de sueño		
Nombre de la actividad	Dulce sueños - Dulce hogar		
Objetivos de la actividad	Desarrollar conciencia sobre la importancia del ambiente de sueño y del espacio ideal para descansar.	Duración de la actividad	60 minutos
Materiales	Cartulinas, marcadores de colores, revistas, decoración, tijeras, pegamento, y recursos visuales (imágenes de habitaciones y elementos de confort como almohadas y mantas).		

Momentos

Momento	Elemento	Descripción	Tiempo
Inicio	Contexto	<p>La actividad comenzará con una breve charla sobre la influencia del ambiente en la calidad del sueño, explicando cómo factores como la luz, el ruido y la temperatura pueden afectar el descanso. Se les preguntará a los estudiantes cómo es su entorno de sueño actual y qué elementos creen que son esenciales para dormir bien. Algunas preguntas orientadoras son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tan oscuro está tu cuarto al dormir? • ¿Cómo influye el ruido de tu alrededor en tu sueño? <p>Se alentará a los estudiantes a compartir sus experiencias, para sensibilizarlos sobre cómo estos aspectos pueden impactar su descanso diario.</p>	10 min
Desarrollo	Experiencia	<p>Luego de esta primera parte, cada estudiante pensará más a profundidad en su contexto y elegirá al menos dos cambios que pueden implementar en su propio entorno de sueño. Estos cambios pueden ser simples, como usar cortinas blackout o minimizar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. Los estudiantes anotarán sus objetivos en un papel o en sus teléfonos, para recordarlos y llevarlos a cabo durante las próximas semanas. Se les animará a compartir estos cambios con un compañero o familiar, como un compromiso personal de mejora. El objetivo es que los estudiantes puedan empezar a imaginar un contexto ideal para dormir, es decir, que construyan mentalmente las condiciones que desearían tener a la hora del sueño.</p>	10 min
	Reflexión	<p>Al finalizar esta actividad, cada estudiante presentará al resto de la clase, su ambiente actual para dormir y los cambios que hicieron, explicando las decisiones tomadas y cómo estas características pueden mejorar la calidad del sueño. Se abrirá una discusión grupal con la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pequeños cambios pueden implementar ahora mismo en sus habitaciones para acercarse a su diseño ideal? <p>La reflexión les permitirá observar y comparar diferentes enfoques sobre cómo optimizar el ambiente de sueño, promoviendo así una mayor comprensión de las necesidades individuales para descansar mejor. También se motivará a los estudiantes a escuchar activamente las ideas de otros y a reflexionar sobre aspectos que tal vez no habían considerado.</p>	10 min
	Acción	<p>Después de ideas individuales, los estudiantes serán divididos en grupos pequeños de 4-5 personas, los estudiantes tendrán la tarea de diseñar su "habitación ideal para dormir". Cada grupo recibirá materiales como cartulinas, marcadores y revistas para hacer recortes y pegarlos en sus cartulinas. Los grupos trabajarán en equipo para decidir cuáles son las características que consideran esenciales para lograr un sueño reparador. Se les motivará a pensar en aspectos como iluminación, temperatura, reducción de ruidos y elementos de comodidad. Este ejercicio permite que los estudiantes visualicen y conceptualizan el ambiente de sueño perfecto para ellos.</p>	20 min
Cierre	Evaluación	<p>Para concluir, se realizará una reflexión final sobre lo que los estudiantes han aprendido acerca de la importancia de un ambiente de sueño adecuado. Se les pedirá que compartan con el grupo cuál fue el aspecto de su diseño que más les motivó a mejorar, y por qué. Preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué cambió crees que tendrá el mayor impacto en tu descanso? • ¿Cómo te sientes respecto a mejorar tu ambiente de sueño? <p>Esta discusión permitirá que los estudiantes interioricen el valor de crear un entorno óptimo para el descanso y que compartan cualquier nueva perspectiva adquirida durante la actividad.</p>	10 min

Nota: En las imágenes que los jóvenes muestran deben tener imágenes de sus habitaciones para mejorar la calidad de sueño.



Consideraciones

El desarrollo del estilo de vida físico de los estudiantes, en relación con la formación de hábitos saludables, es un proceso que requiere la colaboración entre diferentes agentes, entre ellos la escuela, los docentes y la familia, con un eje central en común: el estudiante. Esta estrategia pedagógica destaca la importancia de un enfoque integral que abarque la práctica corporal, la nutrición, la calidad del sueño y la conducta preventiva. Al adoptar este enfoque, las instituciones educativas no solo proporcionan a los estudiantes herramientas prácticas para llevar una vida saludable, sino que también crean un entorno que promueve el bienestar y la prevención de problemas de salud.

El contexto educativo es un espacio ideal para promover estilos de vida saludables, ya que los estudiantes pasan gran parte de su tiempo allí. A través de este tipo de estrategias, se abordan enseñanzas sobre la importancia de un estilo de vida físico, se concientiza a los estudiantes sobre los riesgos y se les anima a adoptar prácticas saludables en su vida diaria. No obstante, es fundamental que la educación preventiva vaya más allá de las aulas e implique la participación de las familias. Así, el mensaje sobre la importancia de una vida saludable es consistente y se crea un ambiente de apoyo conjunto entre la escuela y

la familia que fortalece el desarrollo de otros estilos de vida en los estudiantes.

Un enfoque integral que abarque la educación en práctica corporal, nutrición, calidad del sueño y conducta preventiva guía un camino contra problemas como el sedentarismo, la mala alimentación y el uso excesivo de dispositivos. Este enfoque adapta estrategias pedagógicas a las necesidades de los estudiantes mediante métodos interactivos y tecnologías que hacen el aprendizaje más dinámico. Al incorporar herramientas y proyectos basados en la realidad, los estudiantes pueden controlar sus hábitos y tomar decisiones informadas sobre su salud. Este enfoque no solo mejora el rendimiento académico, sino que también promueve prácticas saludables sostenibles a lo largo de la vida, transforma la experiencia educativa y genera un impacto duradero en los estudiantes.

Para que los estudiantes adquieran y mantengan aprendizajes sobre un estilo de vida físico, se recomienda que las instituciones educativas implementen estrategias que aseguren la continuidad de estos programas. Esto incluye la formación continua de docentes, la colaboración con profesionales de la salud y la creación de espacios que promuevan la concienciación sobre el bienestar. Además, se sugiere que las familias

refuercen estos hábitos en casa, proporcionando un entorno que facilite un estilo de vida saludable. Al trabajar en conjunto, se crea un espacio donde los estudiantes no solo aprenden sobre salud, sino que también experimentan el bienestar en todas sus dimensiones. Los ambientes escolares que incentivan el estilo de vida físico y los programas de educación preventiva contribuyen a formar una cultura de bienestar que beneficia a todo el contexto educativo.

De acuerdo con todo lo anterior, la responsabilidad de fomentar estilos de vida saludables recae en la escuela, los docentes, la familia y

otros actores del contexto educativo, y se crea un legado que los estudiantes llevarán a lo largo de su vida. El entorno educativo no solo es para el aprendizaje académico, sino que también es un espacio donde los estudiantes desarrollan prácticas de bienestar que les acompañarán en el futuro. Al promover una educación que valore la salud integral e involucre a múltiples agentes, se construye una estructura de apoyo que fortalece el bienestar de los estudiantes y contribuye a una sociedad más consciente y comprometida con el bienestar integral. Los hábitos adquiridos en la infancia y la adolescencia son fundamentales para tener una buena calidad de vida en la edad adulta y tomar conciencia del estilo de vida físico es un elemento que perdura en el tiempo.

Glosario

Estilo de vida: Se refiere a las formas particulares que las personas integran en su mundo que les rodea e incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida familiar y mecanismos de afrontamiento social. Lorenzo-Díaz y Díaz-Alfonso (2019).

Estilo de vida físico: Son acciones cotidianas que reflejan las actitudes y los valores de las personas, y están directamente relacionadas con el desarrollo corporal hacia la calidad de vida. También se refiere a conductas individuales y colectivas que favorecen el desarrollo de una mejor calidad de vida a través de creencias, conocimientos y hábitos para mantener la salud y el bienestar físico. De Souza & Figueroa (2020), Zambrano & Rivera (2020).

Práctica corporal: Se refiere a movimientos y ejercicios corporales motrices innatos que reflejan las vivencias, los sentidos y la interiorización de una acción. Se constituye en un modo de acción en el que el cuerpo es el medio que permite una comunicación con el mundo como una unidad natural. Merleau-Ponty (1976).

Nutrición: Se refiere a la ingesta de alimentos necesarios para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud y minimizar el riesgo de enfermedades.

A su vez, una carencia, exceso o desequilibrio en la ingesta de alimentos está relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. OMS (2018)

Conducta preventiva: Se trata de acciones voluntarias o involuntarias que pueden tener consecuencias protectoras para la salud desde lo biopsicosocial. Está centrada en el comportamiento humano que tiene como característica la prevención ante una situación de riesgo. Corona & Peralta (2011).

Calidad del sueño: la calidad del sueño se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día. Es importante no solo como factor determinante de la salud, sino también como elemento propiciador de una buena calidad de vida (Sierra, 2006; Domínguez et al., 2007).

Autocuidado: Rebolledo (2010) afirma que «el autocuidado es un acto voluntario e intencionado que involucra el uso de la razón para dirigir las acciones, considerando que el autocuidado cotidiano es un elemento indisolublemente unido a la acción» (p. 2).

Docentes: Parra, Tobón y López (2014) «en el contexto de la docencia tradicional, el docente es visto como el protagonista central del proceso educativo, cuyo objetivo principal es transmitir

contenidos organizados por temas y conocimientos, fomentando un ambiente de aprendizaje significativo».

Bienestar escolar: Losada, Mendiri y Rebollo (2022) afirman que, en definitiva, «podría decirse que el bienestar escolar implica atender tanto a los elementos más estables de la vida del alumnado y de sus relaciones con el entorno escolar, como a aquellos aspectos que pueden variar en función de la valoración que hagan de los distintos componentes de su vida escolar» (p. 11).

Desarrollo humano: Bronfenbrenner (1987) afirma que el desarrollo del ser humano ocurre a través de la interacción con el entorno en los distintos niveles del ambiente, lo que incide en el estilo de vida de las personas, ya que estos niveles determinan su forma de proceder, pensar y tomar decisiones que fortalecen las relaciones interpersonales y se puede inferir en la salud y la calidad de vida dentro del microsistema, mesosistema y exosistema en los que el ser humano está inmerso.

Alimentación saludable: Izquierdo et al. (2004) menciona que una alimentación saludable

se consigue a partir de una combinación equilibrada de alimentos, preocupándose por las necesidades nutricionales necesarias para un crecimiento adecuado e influyendo en el desarrollo de las habilidades físicas e intelectuales.

Contexto educativo: Se considera una etapa de la formación humana, que se constituye en momentos del ciclo vital en los que se reflejan estas formas de organización y, a su vez, el momento indicado para emprender acciones que permitan ajustar los estilos de vida (De Souza Martins & Figueroa-Ángel, 2023).

Desempeño académico: Adrogué (2021) afirma que «determinar el criterio con el que una persona estudiante tiene éxito académico, lograr que apruebe un examen parcial y la evaluación final, además de estar fijados por normas institucionales, son inquietudes que posee quien está comprometido con la enseñanza y con la organización de la cual forma parte» (p. 2).

Ciclo vital: Bordignon (2005) define el ciclo vital como el conjunto de etapas que atraviesa un individuo desde su nacimiento hasta su muerte, e incluye todas las transformaciones y procesos que experimenta a lo largo de su existencia. Aquí se adquiere una dimensión más profunda al relacionar cada etapa del ciclo vital con crisis específicas que deben resolverse para un desarrollo saludable.

Referencias

- Adrogué, C., Daura, F. T., Del Rio, D., & Favarel, I. (2021). Influencia de las estrategias y aptitudes de aprendizaje en el desempeño académico. *Revista Educación*, 45(1), 1-15.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Barajas, M., Navarro, J., Reyes, G. & Osua, M. (2010). La secuencia didáctica, herramienta pedagógica del modelo educativo ENFACE. *Universidades*, (46), 27-33
- Bordignon, N. A., (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Camero Suárez, F. J., Arada Domínguez, M., Álvarez Castrillo, C., Sancho Rodríguez, S., García Castro, M., González Sanz, M., & Peláez Díaz, C. (2011). *Alteraciones del comportamiento en contextos educativos*. Dirección General de Políticas Educativas, Ordenación Académica y Formación Profesional Servicio de Participación y Orientación Educativa
- Compañía de Jesús. (1993). *Pedagogía Ignaciana: Un planteamiento práctico*. Roma: CERPE.
- Campo-Ternes, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., Méndez, O., & Vásquez, F. (2017) Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte, Barranquilla*, 33(3), 419-428.
- Carriazo, C., Perez, M., & Gaviria, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(3), 87-94.
- Carrillo, A. (2017). Globalización: Revolución Industrial y Sociedad de la Información. *Revista Ciencia*, 19(2), 269-284.
- Corona, F. & Peralta, E. (2011). Risk behaviors prevention. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 68-75.
- Cotrina, J., & Rodríguez, Y. (2014). Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. H.U.P. Lomas del Sur, Nuevo Chimbote. *Crescendo*, 5(1), 13-22.
- Da Silva, C., De Borba, B., Da Rosa, C., Katcipis, L., Pizani, J., & Mazo, J. (2022). Bodily Practices and Healthy Bodies: Representations of Gymnastics in a Brazilian Women's Magazine (1940-1950). *International Journal*

- of environmental research and public health*, 19(23), 1-11.
- De Greeff, J., Baker, R., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21 (5), 501-507.
- De Souza Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria, Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40 (1), 25-41.
- De Souza Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. X. (2020). Estilos de vida dos estudantes universitários: uma revisão sistemática. *MOTRICIDADES: Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana*, 4(3), 297-310.
- De Souza Martins, M., Posada-Bernal, S., Figueroa-Ángel, M. X., & Román-Cárdenas, A. P. (2022). Teorías da aprendizagem na educação física na primeira infância: uma perspectiva colombiana. *MOTRICIDADES: Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana*, 6(3), 213-228.
- De Tejada, M., González, H., De La Cruz, E., Rojas, A., Landaeta-Jiménez, M., Pérez, I., & Delascio, F. (2013). *Educación Nutricional para un desarrollo sostenible*. Dirección de Publicaciones, Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Domínguez, S., Oliva, M., & Rivera, N. (2007). Prevalencia de deterioro del patrón del sueño en estudiantes de enfermería en Huelva. *Revista electrónica semestral de enfermería*, 1-10.
- Dos Santos, J., Franzoi, M., Cossul, M., Amaral, F., & Morais, R. (2023). Autocuidado em crianças e adolescentes com doenças crônicas: Revisão integrativa. *Revista Foco*, 16(10), e3038.
- Dupla, J. (2000). *La pedagogía Ignaciana: Una ayuda importante para nuestro tiempo*. Caracas: Conferencias sobre Pedagogía Ignaciana.
- Flores Tena, M., & Ortega Navas, M. (2019). Importancia de los estilos de vida en la salud y el envejecimiento activo. *Quaderns D'animació I Educació Social*, 30(5), 1-21.
- Gómez-Acosta, C. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 155-162.
- González-Jaramillo, V., Greca, I., & González, S. (2020). Review of the strategies employed in the school setting for the teaching of human nutrition. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(3), 512-523.
- Harris, A. (2019). *Report, finding our own way: Mental health and moving from school to further and higher education*. London: Centre for Mental Health. <https://www.centreformentalhealth.org.uk/publications/finding-our-own-way/>
- Izquierdo, A., Armenteros, M., Lancés, L., & Martín, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1).
- Krystal, A. D., & Edinger, J. D. (2008). Measuring sleep quality. *Sleep Medicine*, 9(Suppl. 1), S10-S17.
- Lorenzo-Díaz, J., & Díaz-Alfonso, H. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Rev Ciencias Médicas*, 23(2), 170-171.

- Losada-Puente, L., Mendiri, P., & Rebollo-Quintela, N. (2022). Del bienestar general al bienestar escolar: una revisión sistemática. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 28(1), 1-29.
- Masalán, A., Sequeira, Y., & Ortiz, C. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos: Education and behavioral approach programs. *Revista Chilena de Pediatría*, 84(5), 554-564.
- Mateos Blanco, T. (2008). La percepción del contexto escolar. Una imagen construida a partir de las experiencias de los alumnos. *Cuestiones pedagógicas*. 19, 285-300.
- Merleau-Ponty, M. (1976). *La estructura del comportamiento*. Buenos Aires: Hachette.
- Morales Rodríguez, M., & Díaz Barajas, D. (2022). Personal and contextual predictor variables of mental health in adolescents: Stress, anxiety, depression, and impulsivity. *Religación*, 7(33), e210955.
- Morales Rodríguez, M., & Solís Gámez, L. (2023). Attitude and consumption of psychoactive substances in adolescents: Sociodemographic correlates. *Religación*, 8(38), e2301115.
- Nahas, M. (2013). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.
- OMS (2018). *Organización Mundial de la Salud. Thirteenth general programme of work, 2019–2023*. Geneva: World Health Organization.
- OMS. (2015). *Evaluación de necesidades y recursos psicosociales y de salud mental: guía de herramientas para contextos humanitarios*. Ginebra: World Health Organization.
- OMS. (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Papalia, D. & Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. Bogotá: McGraw-Hill Education.
- Parra, A., Tobón, S & López L, José. (2015). Docencia socioformativa y desempeño académico en la educación superior. *Paradigma*, 36(1), 42-55.
- Posada-Bernal, S., Castaneda-Cantillo, A. E., & De Souza Martins, M. (2021). Resiliência, estilos de vida e gestão do tempo em jovens universitários na Colômbia, diante da pandemia COVID-19. *MOTRICIDADES: Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana*, 5(2), 196–212.
- Posada-Bernal, S., De Souza Martins, M., Ángel, M., & López, P. (2022). *Identificación de los estilos de vida de estudiantes de primer semestre de educación superior*. En: *Revolución Educativa en la Nueva Era*. Medellín: Editorial Instituto Antioqueño de Investigación
- Rubí Piña, J. (2024). Nutrición y educación: innovaciones curriculares en la UNAM. *Revista Digital Universitaria (rdu)*, 25(4), 1-13.
- Sanders, T., Parker, P., & del Pozo-Cruz, B. (2019). Type of screen time moderates effects on outcomes in 4013 children: Evidence from the Longitudinal Study of Australian Children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 117.
- Santaliestra-Pasías, A., Rey-López, J., & Moreno Aznar, L. (2013). Obesity and sedentarism in children and adolescents: What should

- be done? *Nutrición Hospitalaria*, 28(Suppl 5), 99–104.
- Shelton, L. (2019). *The Bronfenbrenner Primer: a guide to develecology*. London: Routledge.
- Sierra, J. (2006). *Calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida. Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.
- Villalobos Forero, N., Pinto Ramírez, K., García Pineda, V., & De Souza Martins, M. (2024). Práticas corporais: criação de um projeto social de cultura de paz. *MOTRICIDADES: Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana*, 8(1), 74–87.
- Zabala, V. (2008). *La práctica educativa. Cómo enseñar*. México: Grao.
- Zambrano, R., & Rivera, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *AVFT, Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (4), 290-295.



ISBN: 978-628-01-6043-6

ESTILO DE VIDA FÍSICO

Una estrategia pedagógica
para el contexto escolar