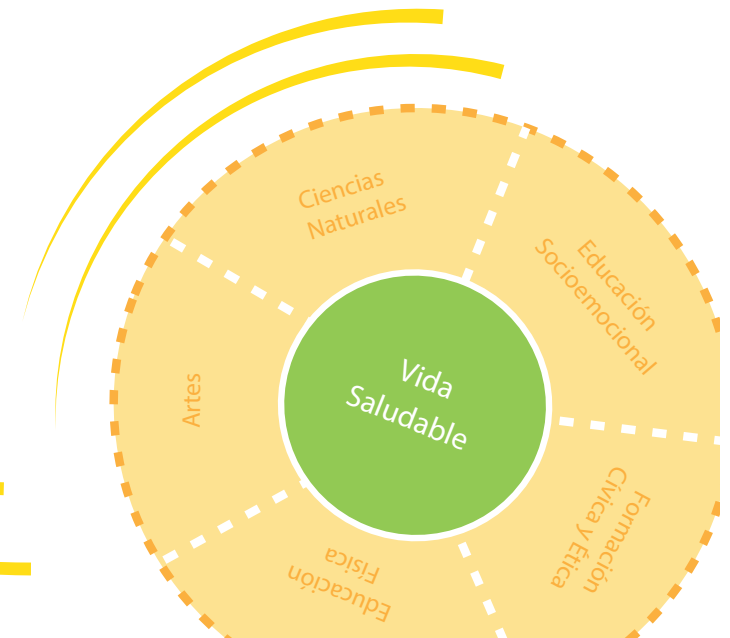


# ANEXO *Vida Saludable*

90/<sup>MIN.</sup><sub>SEM.</sub>

Contiene orientaciones específicas y seis sesiones didácticas que enfatizan los beneficios de tener buenos hábitos y una vida saludable.





Escuela Primaria: \_\_\_\_\_

Zona Escolar: \_\_\_\_\_ Unidad Regional: \_\_\_\_\_ C.C.T.: \_\_\_\_\_

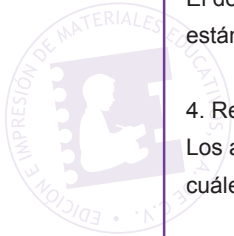
Prof.(a): \_\_\_\_\_

Ciclo Escolar: \_\_\_\_\_

Taller Vida Saludable		CUARTO GRADO	
<b>SESIÓN 1:</b>	Alimentos poderosos.		
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.		
<b>PROPÓSITO:</b>	Propiciar el pensamiento crítico y la toma de decisiones acerca de la dieta y sus impactos en la salud y en el medio ambiente como base para asumir la necesidad de una alimentación saludable y sostenible a lo largo de la vida.		
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Alimentación y Nutrición. Comportamientos del movimiento (Actividad Física, tiempo sedentario y sueño).		
OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
<p>Desarrollar habilidades básicas de movimiento y diferentes formas de trasladarse.</p> <p>Reflexionar sobre los diferentes tipos de alimento.</p>	<p><b>A. Calentamiento.</b></p> <p>1. Los estudiantes formarán un gran círculo, con metro y medio de distancia entre cada uno. Con un gis marcarán una cruz grande en el piso y numerarán cada cuadrante de la cruz del uno al cuatro de forma consecutiva (en el sentido de las manecillas del reloj).</p> <p>2. Equilibrio de animales</p> <p><b>a) Paloma:</b> En el centro de la cruz, los estudiantes se colocarán sobre las puntas de los pies y con los brazos abiertos mientras cuentan en voz alta hasta cinco, sin caerse.</p> <p><b>b) Grulla:</b> en el centro de la cruz, intentarán colocarse sobre la punta de un solo pie. Deberán mantener el otro hacia adelante con la rodilla en flexión y los brazos extendidos mientras cuentan cinco tiempos; posteriormente, lo intentarán con el otro pie.</p> <p><b>c) Garza:</b> parados sobre un pie, extenderán el otro hacia atrás inclinando el cuerpo hacia adelante y manteniendo los brazos extendidos a los lados mientras todos cuentan hasta cinco en voz alta; posteriormente, lo harán con el otro pie.</p> <p>3. Salto en el cuadrante</p> <p>Los estudiantes darán saltos colocando un pie en un cuadrante y el otro en el opuesto, al saltar deberán caer con los pies en los cuadrantes libres. Posteriormente, darán saltos cruzados con el pie izquierdo, con el pie derecho y de espaldas. A continuación, podrán dar saltos girando o en cuadrupedia.</p> <p><b>B. Parte principal</b></p> <p>1. Corre y congélate</p> <p>Los alumnos correrán alrededor de sus cuadrantes en el sentido de las manecillas del reloj o en contra, según la orden que se dé. El docente pedirá a los alumnos que corran a los cuadrantes o bloques de su vecino. Posteriormente, se indicará que pasen de un bloque a otro de diferentes maneras.</p> <p>2. Suma, resta y gana</p> <p>Cada alumno se colocará en un cuadrante; cada cuadrante estará enumerado del uno al cuatro. El docente indicará hacia qué número de cuadrante tiene que brincar el alumno, y lo hará varias veces; además de brincar al cuadrante correspondiente, el alumno tendrá que recordar los números y hacer la operación mentalmente. Cuando el docente diga “¡resultado!”, el alumno tendrá que gritar el número final.</p>	Gises	<b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b> 125-127

<b>SESIÓN 1:</b>	Alimentos poderosos.
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.
<b>PROPÓSITO:</b>	Propiciar el pensamiento crítico y la toma de decisiones acerca de la dieta y sus impactos en la salud y en el medio ambiente como base para asumir la necesidad de una alimentación saludable y sostenible a lo largo de la vida.
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Alimentación y Nutrición. Comportamientos del movimiento (Actividad Física, tiempo sedentario y sueño).

OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
<p>Desarrollar habilidades básicas de movimiento y diferentes formas de trasladarse.</p> <p>Reflexionar sobre los diferentes tipos de alimento.</p>	<p><b>C. Vida Saludable.</b></p> <p>1. A pensar en los alimentos Se borrarán los números que estaban escritos dentro de los cuadrantes para que los estudiantes puedan dibujar. En cada espacio del cuadrante, dibujarán un alimento poderoso, una bebida poderosa, un alimento chatarra y una bebida chatarra.</p> <p>2. Corre y dibuja El docente dará la indicación de correr a un cuadrante y el estudiante tendrá que dibujar un alimento, ya sea chatarra o poderoso; el ejercicio se repite hasta completar los cuatro cuadrantes.</p> <p>3. Corre y memoriza El docente dará la indicación de correr a un cuadrante y el estudiante tendrá que memorizar las bebidas y los alimentos que están dibujados ahí. Luego, al final del juego, deberá decírselos al docente.</p> <p>4. Reflexión Los alumnos y el docente platicarán acerca de los alimentos y las bebidas: discutirán por qué son poderosos o chatarra, cuáles no debemos consumir, cuáles nos ayudan a correr más rápido y cuáles pueden provocar que corramos más lento.</p>	Gises	<p><b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b> 125-127</p>



Escuela Primaria: \_\_\_\_\_

Zona Escolar: \_\_\_\_\_ Unidad Regional: \_\_\_\_\_ C.C.T.: \_\_\_\_\_

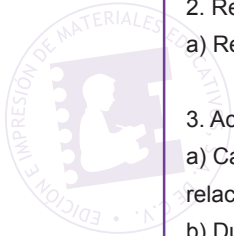
Prof.(a): \_\_\_\_\_

Ciclo Escolar: \_\_\_\_\_

Taller Vida Saludable		CUARTO GRADO	
<b>SESIÓN 2:</b>	Los cuatro elementos.		
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.		
<b>PROPÓSITO:</b>	Favorecer el cuidado de sí mismo, mediante la formación de hábitos de higiene personal y limpieza, así como la corresponsabilidad para el cuidado colectivo, con énfasis en acciones encaminadas a la prevención de enfermedades infecciosas y otros riesgos para la salud física y mental.		
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño).		
OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
<p>Desarrollar habilidades básicas de movimiento.</p> <p>Reflexionar acerca de cuatro elementos característicos de la vida saludable.</p>	<p><b>A. Calentamiento.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>El baile del cuadrado                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Se dibujarán cuatro cuadros con una separación de entre 1.5 y 2 metros.</li> <li>En cada cuadro se colocará un alumno.</li> <li>En el juego participarán los cuatro alumnos que estén en los cuatro cuadros.</li> <li>La actividad consiste en seguir las indicaciones de la canción "El baile del cuadrado".</li> </ol> </li> <li>Variante de movimientos en el cuadrado                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Un integrante hará un movimiento y los demás compañeros tendrán que imitarlo.</li> <li>Posteriormente, el siguiente alumno hará un movimiento diferente al que hizo su compañero para que lo imiten los demás, y así sucesivamente.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>B. Parte Principal.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Salto y movimientos                             <ol style="list-style-type: none"> <li>En los cuadrados, los alumnos harán los movimientos que el docente les indique; se deberá variar la velocidad de las indicaciones.</li> <li>Con un solo pie, saltarán adentro y afuera del cuadrado por sus cuatro lados; luego cambiarán de pie. Sincronizarán los saltos con las palmadas que dará el docente.</li> <li>Harán lo mismo en posición de cangrejo, en posición de lagartija y en posición de sentadilla.</li> </ol> </li> <li>Sumas por equipos                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Se numeran los cuadrados del 1 al 4.</li> <li>Los alumnos tendrán 15 segundos para correr, saltar o gatear de cuadro a cuadro, según la instrucción del docente. Al mismo tiempo, deberán sumar los números de los cuadrados en los que se detengan.</li> </ol> </li> </ol>	<p>Gis</p> <p>Canción "El baile del cuadrado" (la puedes encontrar en internet)</p>	<p><b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b> 128-129</p>

<b>SESIÓN 2:</b>	Los cuatro elementos.
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.
<b>PROPÓSITO:</b>	Favorecer el cuidado de sí mismo, mediante la formación de hábitos de higiene personal y limpieza, así como la corresponsabilidad para el cuidado colectivo, con énfasis en acciones encaminadas a la prevención de enfermedades infecciosas y otros riesgos para la salud física y mental.
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño).

OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
<p>Desarrollar habilidades básicas de movimiento.</p> <p>Reflexionar acerca de cuatro elementos característicos de la vida saludable.</p>	<p>c) Cuando el docente lo indique, los alumnos tendrán que realizar la misma acción durante 10 segundos, pero ahora deberán ir restando los números.</p> <p>d) Ganará el equipo que sume más números y, luego, el que reste más números.</p> <p>e) En su caso, el docente podrá dar la indicación de multiplicar los números.</p> <p><b>C. Vida Saludable.</b></p> <p>1. Los cuatro elementos</p> <p>a) Se usa el mismo recuadro con los cuadrados, pero, en lugar de los números, ahora se escribirá un título dentro de cada cuadro: alimentos, descanso, actividad física e higiene.</p> <p>b) Los alumnos anotarán dentro del cuadrado los alimentos y los hábitos saludables y fuera de él los que no lo son.</p> <p>2. Reflexión</p> <p>a) Reflexionarán juntos acerca de cuáles alimentos y hábitos son benéficos y cuáles no lo son.</p> <p>3. Actuación</p> <p>a) Cada grupo deberá interpretar con mímica una acción buena para la salud y una mala. Ambas deberán estar relacionadas con los elementos que hayan anotado con anterioridad en los recuadros o fuera de ellos.</p> <p>b) Durante la interpretación, los demás alumnos deberán adivinar cuál es ese hábito o alimento y decir si es sano o no.</p> <p>c) Ejemplos: lavarse los dientes, dormir ocho horas, tomar agua, ver televisión, practicar un deporte, etcétera.</p>	<p>Gis</p> <p>Canción “El baile del cuadrado” (la puedes encontrar en internet)</p>	<p><b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b> 128-129</p>



Escuela Primaria: \_\_\_\_\_

Zona Escolar: \_\_\_\_\_ Unidad Regional: \_\_\_\_\_ C.C.T.: \_\_\_\_\_

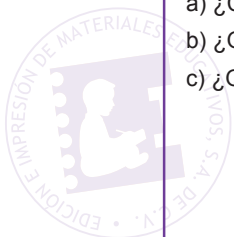
Prof.(a): \_\_\_\_\_

Ciclo Escolar: \_\_\_\_\_

Taller Vida Saludable		CUARTO GRADO	
<b>SESIÓN 3:</b>	Hábitos saludables en movimiento.		
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.		
<b>PROPÓSITO:</b>	Favorecer el cuidado de sí mismo, mediante la formación de hábitos de higiene personal y limpieza, así como la corresponsabilidad para el cuidado colectivo, con énfasis en acciones encaminadas a la prevención de enfermedades infecciosas y otros riesgos para la salud física y mental.		
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño). Salud mental.		
OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
<p>Desarrollar habilidades motrices coordinativas básicas.</p> <p>Reconocer hábitos de vida saludables.</p>	<p><b>A. Calentamiento.</b></p> <p>1. El grupo formará un círculo grande guardando la sana distancia y, luego, los estudiantes se moverán al ritmo de la canción "We Will Rock You". Deberán dar palmadas y mover los pies de manera coordinada.</p> <p>2. Se agregará algún recorrido en el que se cambie la dirección del movimiento: pasos laterales, frontales y hacia atrás.</p> <p><b>B. Parte Principal.</b></p> <p>1. El avión</p> <p>a) Se dibujarán con gis entre seis y ocho cuadros seguidos (50 cm x 50 cm) y los alumnos se formarán al frente de cada columna de cuadros (no más de cinco alumnos por fila).</p> <p>b) El docente indicará qué movimientos tienen que hacer para avanzar: saltos con los pies juntos dentro de los cuadros, saltos afuera de los cuadros con los pies separados, saltos con un pie dentro de los cuadros y el otro afuera, saltos alternando los pies adentro y afuera, pasos laterales dentro de los cuadros o recorridos en posición de cangrejo o de lagartija.</p> <p>c) Posteriormente, para subir el nivel de dificultad, se añadirá una pelota de papel que el alumno deberá controlar durante el recorrido. Se le puede pedir, por ejemplo, que la cambie de mano cada vez que pase de un cuadro a otro o que la equilibre sobre su cabeza sin que se le caiga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gises</li> <li>• Canción (búscala en internet): - "We Will Rock You"</li> </ul>	<p><b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b> 130-131</p>

<b>SESIÓN 3:</b>	Hábitos saludables en movimiento.
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.
<b>PROPÓSITO:</b>	Favorecer el cuidado de sí mismo, mediante la formación de hábitos de higiene personal y limpieza, así como la corresponsabilidad para el cuidado colectivo, con énfasis en acciones encaminadas a la prevención de enfermedades infecciosas y otros riesgos para la salud física y mental.
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño). Salud mental.

OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
<p>Desarrollar habilidades motrices coordinativas básicas.</p> <p>Reconocer hábitos de vida saludables.</p>	<p><b>C. Vida Saludable.</b></p> <p>1. Hábitos saludables</p> <p>a) Los alumnos anotarán hábitos saludables y no saludables dentro de los cuadrados, por ejemplo, andar en bicicleta, comer manzana, comer papitas, ver la tele mucho tiempo, no lavarse las manos, etcétera.</p> <p>b) Carreras entre columnas</p> <p>I. Los alumnos harán el recorrido con diferentes tipos de salto (como lo hicieron en el ejercicio anterior) y, al final, aventarán la pelota de papel a un recuadro.</p> <p>II. Si la pelota cae en un recuadro con un hábito no saludable, el alumno regresará caminando; si cae en un recuadro con un hábito saludable, regresará corriendo.</p> <p>2. Reflexión</p> <p>a) ¿Cuáles hábitos son saludables y cuáles no saludables?</p> <p>b) ¿Qué sucede cuando tengo hábitos no saludables?</p> <p>c) ¿Qué hábitos debería cambiar para tener una vida más saludable?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gises</li> <li>• Canción (búscala en internet): - "We Will Rock You"</li> </ul>	<p><b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b> 130-131</p>





Escuela Primaria: \_\_\_\_\_

Zona Escolar: \_\_\_\_\_ Unidad Regional: \_\_\_\_\_ C.C.T.: \_\_\_\_\_

Prof.(a): \_\_\_\_\_

Ciclo Escolar: \_\_\_\_\_

Taller Vida Saludable		CUARTO GRADO	
<b>SESIÓN 4:</b>	Mi cuerpo saludable.		
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.		
<b>PROPÓSITO:</b>	Favorecer el cuidado de sí mismo, mediante la formación de hábitos de higiene personal y limpieza, así como la corresponsabilidad para el cuidado colectivo, con énfasis en acciones encaminadas a la prevención de enfermedades infecciosas y otros riesgos para la salud física y mental.		
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño). Salud mental. Alimentación y Nutrición.		
OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
<p>Reconocer partes y órganos del cuerpo.</p> <p>Reconocer los elementos que nos permiten tener un cuerpo sano y una vida saludable.</p>	<p><b>A. Calentamiento.</b></p> <p>1. Mi cuerpo sano:</p> <p>a) Seguirán los pasos que indica la canción “Cabeza, hombros, rodillas, pies”.</p> <p>b) Para la práctica de equilibrio, los niños deberán colocarse en dos filas, de modo que queden viéndose de frente y con la distancia necesaria para moverse libremente.</p> <p>c) Los alumnos colocarán una bola de papel de periódico en diferentes lugares de su cuerpo y deberán tratar de mantener el equilibrio para que la bola no caiga al suelo.</p> <p>d) Los alumnos deberán ir cambiando la pelota de papel de lugar cada vez que hayan conseguido mantener el equilibrio en una parte de su cuerpo. Por ejemplo, pueden colocarse la bola en la cabeza, el pecho, la espalda o un pie. Después, pueden variar la posición y pararse de puntitas, sentarse, ponerse de cuclillas o colocarse la bola en la cabeza y agacharse. Siempre deben tratar de evitar que la pelota caiga al suelo.</p> <p><b>B. Parte Principal.</b></p> <p>1. Juego de reacción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El objetivo de este juego es que los alumnos atrapen la bola de papel antes de que ésta caiga al piso.</li> <li>• Cada alumno tomará la bola con las manos y extenderá los brazos por encima de la cabeza. En el momento que se indique, deberá soltar la pelota y atraparla antes de que ésta toque el suelo. Repetirá el ejercicio cambiando la posición de inicio de la bola: podrá ponerla frente a su cara, en su pecho, piernas o espalda, y siempre deberá atraparla antes de que caiga.</li> </ul> <p>2. Juego de reacción y alturas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos, quienes continúan frente a frente repartidos en dos filas, deberán trasladarse con rapidez hasta el lugar del compañero que tienen enfrente manteniendo la bola de papel en alguna parte del cuerpo, pero sin sostenerla con las manos. La bola no deberá caer al piso.</li> <li>• Cada alumno tendrá que ir cambiando la posición de la bola de papel. Al hacerlo, deberá ir nombrando las partes de su cuerpo en donde coloca la pelota: Por ejemplo, podrá ponérsela sobre la cabeza, en el pecho, la espalda, las piernas, una rodilla, etcétera. Además, variará la forma de trasladarse al lugar del compañero de enfrente. Puede hacerlo corriendo, avanzando en posición de cangrejo, haciendo cuadrupedias, etcétera.</li> <li>• La meta es llegar al lugar del compañero que está enfrente sin dejar que la bola de papel toque el piso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gises</li> <li>• Papel</li> <li>• Canción: “Cabeza, hombros, rodillas, pies” (la puedes encontrar en internet)</li> </ul>	<p><b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b></p> <p>132-134</p>

<b>SESIÓN 4:</b>	Mi cuerpo saludable.
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.
<b>PROPÓSITO:</b>	Favorecer el cuidado de sí mismo, mediante la formación de hábitos de higiene personal y limpieza, así como la corresponsabilidad para el cuidado colectivo, con énfasis en acciones encaminadas a la prevención de enfermedades infecciosas y otros riesgos para la salud física y mental.
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño). Salud mental. Alimentación y Nutrición.

OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
<p>Reconocer partes y órganos del cuerpo.</p> <p>Reconocer los elementos que nos permiten tener un cuerpo sano y una vida saludable.</p>	<p><b>C. Vida saludable</b></p> <p>1. Órganos</p> <p>a) Cada alumno deberá acostarse sobre el papel y dibujar su silueta con un gis.</p> <p>b) Posteriormente, dentro de la silueta marcada, los alumnos dibujarán uno de los órganos del cuerpo (por ejemplo, el corazón, los pulmones, el estómago, el cerebro o los ojos) en el lugar correspondiente.</p> <p>c) A la señal del docente, los alumnos correrán hacia la silueta de su compañero de enfrente y trazarán un órgano que aún no esté dibujado. Este paso deberá repetirse hasta que cada silueta tenga al menos cinco órganos.</p> <p>d) Después de terminar cada ilustración, el alumno regresará a su lugar y contará a sus compañeros acerca del órgano que dibujó.</p> <p>2. El enfermero</p> <p>a) Los alumnos mantendrán las filas que habían formado para las actividades anteriores.</p> <p>b) Una se designará como la fila de los enfermos; la otra, como la de los enfermeros.</p> <p>c) Los enfermos deberán decir que les duele una parte del cuerpo (por ejemplo, “Me duele el estómago”). Los enfermeros tendrán que correr hacia los enfermos con un objeto que haya sido designado como medicina o alimento (puede ser la pelota de papel que se ha utilizado).</p> <p>d) Cada enfermero girará alrededor de la silueta que le toca y deberá seguir los siguientes pasos:</p> <p>I. Preguntar qué le duele al enfermo y por qué.</p> <p>II. Ofrecerle una solución a su malestar.</p> <p>e) Al terminar, las filas de enfermos y enfermeros deben cambiar de rol y repetir la actividad.</p> <p>3. Reflexión</p> <p>a) Platicarán acerca de por qué nos enfermamos y cómo podemos prevenir enfermedades.</p> <p>b) Los niños deberán reflexionar sobre qué es mejor: prevenir o curar.</p> <p>c) Conversarán sobre los beneficios de prevenir enfermedades y discutirán formas sencillas de hacerlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gises</li> <li>• Papel</li> <li>• Canción: “Cabeza, hombros, rodillas, pies” (la puedes encontrar en internet)</li> </ul>	<p><b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b> 132-134</p>



Escuela Primaria: \_\_\_\_\_

Zona Escolar: \_\_\_\_\_ Unidad Regional: \_\_\_\_\_ C.C.T.: \_\_\_\_\_

Prof.(a): \_\_\_\_\_

Ciclo Escolar: \_\_\_\_\_

Taller Vida Saludable		CUARTO GRADO	
<b>SESIÓN 5:</b>	El medio ambiente.		
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.		
<b>PROPÓSITO:</b>	Favorecer el cuidado de sí mismo, mediante la formación de hábitos de higiene personal y limpieza, así como la corresponsabilidad para el cuidado colectivo, con énfasis en acciones encaminadas a la prevención de enfermedades infecciosas y otros riesgos para la salud física y mental.		
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Higiene y limpieza.		
OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
Reconocer distintos tipos de actividades relacionadas con el medio ambiente.	<p><b>A. Calentamiento.</b></p> <p>1. Los guardianes del medio ambiente</p> <p>a) Los alumnos deberán salir al patio y formar equipos de cuatro personas.</p> <p>b) Cada equipo deberá diseñar una secuencia de cuatro movimientos coordinados al ritmo de la canción "Los guardianes del medio ambiente" y "Pequeño planeta" para mostrársela a los demás.</p> <p><b>B. Parte Principal.</b></p> <p>1. Preparar el terreno</p> <p>a) Los alumnos trazarán un circuito con gis a lo largo del cual tendrán que transitar de diferentes maneras.</p> <p>b) Con pedazos de papel, deben crear la "basura" que utilizarán para esta actividad.</p> <p>2. Terreno limpio, terreno sucio</p> <p>a) Los alumnos tirarán por todo el espacio los recortes de papel que representan la basura.</p> <p>b) Posteriormente, deberán acomodarse en filas de cuatro personas.</p> <p>c) Cuando se les indique, los alumnos deberán comenzar a recorrer el circuito que trazaron anteriormente evitando tocar la basura.</p> <p>d) Al final de esta parte, se reflexionará con los alumnos acerca de su experiencia. Se les preguntará, por ejemplo, si fue difícil recorrer un espacio lleno de basura.</p> <p>3. Limpiar el terreno</p> <p>a) Los alumnos recorrerán el circuito de gis de diferentes maneras a la señal del docente. Por ejemplo, podrán hacerlo corriendo, saltando con los dos pies, saltando en un pie, haciendo sapitos, en cuadrupedia o caminando como cangrejo. La diferencia es que ahora deberán ir recogiendo la basura que se encuentren en el camino.</p> <p>b) Cada alumno podrá recolectar únicamente dos recortes de papel en cada recorrido que haga.</p> <p>c) Al final de cada trayecto, los alumnos deberán colocar los recortes de papel en el bote de basura.</p> <p>d) Tras cada recorrido, se hará una reflexión en grupo sobre si el terreno está lo suficientemente limpio o es necesario recoger más basura.</p> <p>e) Una vez que el espacio quede libre de basura, los alumnos corran libremente por la zona, alternando la manera de desplazarse como se hizo anteriormente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gises</li> <li>• Pelotas de papel</li> <li>• Canciones (búscalas en internet):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Pequeño planeta"</li> <li>- "Los guardianes del medio ambiente"</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b> 135-136</p>

<b>SESIÓN 5:</b>	El medio ambiente.
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.
<b>PROPÓSITO:</b>	Favorecer el cuidado de sí mismo, mediante la formación de hábitos de higiene personal y limpieza, así como la corresponsabilidad para el cuidado colectivo, con énfasis en acciones encaminadas a la prevención de enfermedades infecciosas y otros riesgos para la salud física y mental.
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Higiene y limpieza.

OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
Reconocer distintos tipos de actividades relacionadas con el medio ambiente.	<p><b>C. Vida saludable</b></p> <p>1. Reflexionen en grupo:</p> <p>a) ¿Qué terreno disfrutaron más y por qué?</p> <p>b) ¿Qué formas de contaminación conocen?</p> <p>c) ¿Qué pueden hacer para evitar contaminar el medio ambiente?</p> <p>d) ¿Cómo pueden contribuir para disminuir la contaminación que ya existe?</p> <p>“Un juego en un ambiente sano es un juego saludable”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gises</li> <li>• Pelotas de papel</li> <li>• Canciones (búscalas en internet): <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Pequeño planeta”</li> <li>- “Los guardianes del medio ambiente”</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b></p> <p>135-136</p>



Escuela Primaria: \_\_\_\_\_

Zona Escolar: \_\_\_\_\_ Unidad Regional: \_\_\_\_\_ C.C.T.: \_\_\_\_\_

Prof.(a): \_\_\_\_\_

Ciclo Escolar: \_\_\_\_\_

Taller Vida Saludable		CUARTO GRADO	
<b>SESIÓN 6:</b>	Actividad física para la salud.		
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.		
<b>PROPÓSITO:</b>	Favorecer el cuidado de sí mismo, mediante la formación de hábitos de higiene personal y limpieza, así como la corresponsabilidad para el cuidado colectivo, con énfasis en acciones encaminadas a la prevención de enfermedades infecciosas y otros riesgos para la salud física y mental.		
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño). Salud mental. Alimentación y Nutrición.		
OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
Reconocer los diferentes tipos de actividades físicas que fomentan una vida saludable.	<p><b>A. Calentamiento.</b></p> <p>1. Adivinar movimientos</p> <p>a) Los alumnos deben reunirse en el patio y dividirse en grupos de seis personas. Cada grupo deberá colocarse de tal modo que, entre los seis alumnos, formen un círculo grande.</p> <p>b) Cada uno dibujará un círculo de gis a su alrededor.</p> <p>c) Dentro de su círculo, cada alumno deberá hacer un movimiento que represente una actividad (por ejemplo, andar en bicicleta, lavarse los dientes, patear una pelota, jugar beisbol, saltar, etcétera). Los demás miembros de su grupo tendrán que adivinar de qué actividad se trata.</p> <p>d) Cuando mencionen la actividad correcta, todos deberán imitar la acción.</p> <p>e) Se debe repetir el ejercicio anterior, pero, en este paso, se asociará a la actividad una emoción, que puede ser enojo, tristeza, alegría, sorpresa, miedo o cualquier otra. De este modo, el alumno deberá representar actividades como las siguientes: andar en bicicleta triste, andar en bicicleta alegre, jugar futbol llorando, jugar futbol sonriendo, etcétera.</p> <p>2. Reflexión</p> <p>a) Los alumnos tomarán una hoja de papel y un lápiz para apuntar sus reflexiones acerca de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Es más fácil expresar la actividad con movimiento o con palabras? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Con qué emoción se relacionan de forma más natural las distintas actividades representadas? Por ejemplo, ¿andar en bicicleta se relaciona mejor con la alegría o con el enojo?</li> </ul> <p><b>B. Parte Principal.</b></p> <p>1. Activación</p> <p>a) En cada uno de los círculos que dibujaron, los alumnos deberán escribir alguno de los siguientes adjetivos y sustantivos: ágil, fuerte, resistente, veloz, deporte, juego.</p> <p>b) Cada alumno representará uno de estos conceptos en su propio círculo.</p> <p>c) En cada círculo se tendrá que hacer una actividad relacionada con la palabra escrita en su interior. Por ejemplo:</p> <p>I. En el que contiene la palabra “ágil”, los alumnos pueden saltar dentro y fuera del círculo una y otra vez.</p> <p>II. En el círculo con la palabra “fuerte”, los alumnos podrán hacer lagartijas, sentadillas, abdominales, planchas, etcétera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gises</li> <li>• Pelotitas de papel</li> <li>• Papel y lápiz</li> </ul>	<p><b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b></p> <p>137-139</p>



<b>SESIÓN 6:</b>	Actividad física para la salud.
<b>ENFOQUE:</b>	Integral, con una visión de salud pública; considera no sólo los aspectos biológicos o individuales, sino también las determinantes sociales (y comerciales) de los estilos de vida.
<b>PROPÓSITO:</b>	Favorecer el cuidado de sí mismo, mediante la formación de hábitos de higiene personal y limpieza, así como la corresponsabilidad para el cuidado colectivo, con énfasis en acciones encaminadas a la prevención de enfermedades infecciosas y otros riesgos para la salud física y mental.
<b>LINEA CURRICULAR:</b>	Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño). Salud mental. Alimentación y Nutrición.

OBJETIVOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	MATERIALES	REFERENCIAS Y PAGINAS
Reconocer los diferentes tipos de actividades físicas que fomentan una vida saludable.	<p>III. En el que contiene la palabra “resistente”, pueden correr hacia adelante y hacia atrás, desplazarse hacia los lados o correr rodeando el círculo, entre otras actividades.</p> <p>IV. En donde dice “deporte”, pueden imitar movimientos de boxeo, dar patadas de karate, hacer un movimiento de bateo, imitar a un portero de futbol, etcétera.</p> <p>V. En el círculo con la palabra “juego”, pueden realizar, por ejemplo, la siguiente actividad: colocar cinco pelotas de papel fuera del círculo y meterlas dentro de éste con el pie.</p> <p>2. Creación de movimientos</p> <p>a) Los alumnos tendrán 30 segundos para pensar en nuevas actividades para cada círculo, las cuales realizarán posteriormente.</p> <p>b) Deberán repetir el juego sucesivamente con diferentes actividades, cuyos nombres deberán anotar con gis en el suelo, hasta que todos pasen por los seis círculos. Por ejemplo, si llegan a un círculo en el que se hacía boxeo, ahora pueden hacer natación.</p> <p>c) Los alumnos pasarán un minuto en cada círculo realizando la actividad elegida. Al terminar, deberán explicar al siguiente compañero cuál fue la palabra que escogieron para que éste elija una distinta.</p> <p><b>C. Vida saludable</b></p> <p>1. Reflexión</p> <p>a) ¿Qué círculo te gustó más? ¿Por qué?</p> <p>b) ¿Qué diferencia encontraste entre un deporte, un juego y una actividad?</p> <p>c) ¿Crees que es bueno realizar estas actividades? ¿Por qué?</p> <p>d) ¿Cuántas veces al día te gustaría hacer estos ejercicios?</p> <p>e) ¿Crees que es importante moverse todos los días?</p> <p>“Actívate, juega y diviértete una hora cada día”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gises</li> <li>• Pelotitas de papel</li> <li>• Papel y lápiz</li> </ul>	<p><b>Vamos de regreso a clases. Cuaderno del docente</b> 137-139</p>

