

EL DESAFIO CHILENO PARA LA VIDA ACTIVA

MANUAL PARA EL LIDER

Programa 1
6 a 8 años de edad

**PARTICIPACION Y DIVERSION
POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FISICA**



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD

**VIDA
CHILE**
Construyendo un país más saludable

INDICE

INTRODUCCION

COMENZANDO

- ◆ Concepto de Vida Activa
- ◆ Trabajando Juntos para los Niños y Jóvenes
- ◆ El Desafío...El Programa, Los Beneficios, El Compromiso
- ◆ Un Marco para la Planificación
- ◆ Cómo Empezar

EL COMPONENTE HACIENDO

- ◆ Resumen
- ◆ El Menú de Actividades
- ◆ El Sistema de Créditos
- ◆ Pauta Guía
- ◆ Siguiendo la Trayectoria....Monitoreando el Progreso
- ◆ Cuando haya terminado

EL COMPONENTE PENSANDO Y CONOCIENDO

- ◆ Guías de Referencia Rápida
- ◆ Resumen
- ◆ Materiales de apoyo
- ◆ Planeando su Programa

AREAS FOCALES:

- ◆ Vida Activa
- ◆ Habilidades
- ◆ Cultura
- ◆ Medio Ambiente
- ◆ Salud
- ◆ Desarrollo Personal
- ◆ Tiempo Libre
- ◆ Vida Activa para toda la Vida

FINALIZACIÓN DEL DESAFÍO

- ◆ Ideas para la Celebración
- ◆ Cuestionario para Retroalimentación



INTRODUCCION

A continuación se entregan algunas respuestas a las preguntas y comentarios más comunes que hacen los profesores, líderes o monitores para cuyo uso se dirige este Manual.

EL MANUAL PARECE TAN VOLUMINOSO Y TENGO POCO TIEMPO.

Si se ve grande, es porque contiene una gran variedad de opciones. Sin embargo Ud. no necesita utilizarlo todo. Simplemente es una “caja de herramientas” y Ud. puede escoger lo que le resulta útil y motivador. Además el material está elaborado para adaptarse a diferentes intereses y entornos y para evitar repeticiones para participantes que puedan involucrarse en alguno de los Programas más de una vez. Precisamente la sección de **Pensando y Conociendo** puede integrarse a programas existentes. Por otra parte la muestra de Actividades desarrolladas debería ayudarle a reducir el tiempo de preparación

¿Y CUANTO DE LA SECCION «PENSANDO Y CONOCIENDO» DEBEMOS HACER?

Puede hacer poco o mucho. No hay receta mágica. Depende de lo que desea realizar. Se trata más bien de introducir y reforzar los conceptos importantes y para esto incluso pocas actividades pueden resultar útiles.

¿ENTONCES SE TRATA DE UN PROGRAMA NUEVO QUE SE AGREGA?

No es así. Ud. puede usar el **Desafío Chileno para una Vida Activa** como base para ir construyendo sobre ella todo sus esfuerzos, todo su trabajo, es decir, lo que ha realizado hasta la fecha puede verse complementado.

¿QUE SIGNIFICA LA PARTE DENOMINADA «HACIENDO»?

Es el enfoque del **Desafío**. Se estimula a todos para vivenciar y disfrutar diversas actividades físicas, monitoreando sus avances. Los participantes menos activos se sentirán cómodos con las exigencias y expectativas; los más activos podrán fácilmente cumplir las metas semanales, pero hay muchas otras formas de mantenerlos activos e involucrados. En esta forma todo el mundo tiene éxito y para todos constituye un desafío.



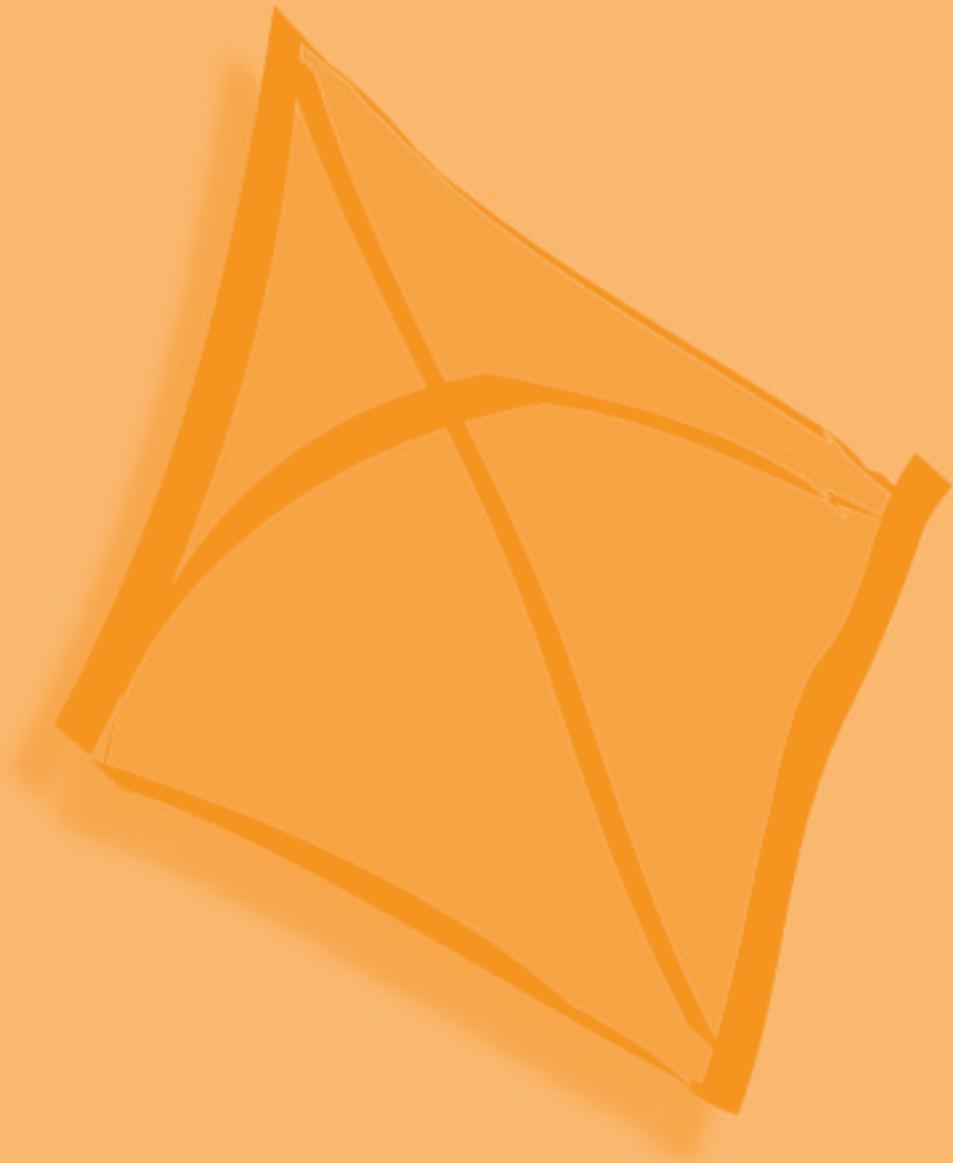
¿CÓMO COMIENZO A USAR EL MANUAL?

A pesar de que pueda sonar a repetición, vale la pena sistematizar las recomendaciones:

- ◆ Primero leer la sección titulada **COMENZANDO**
- ◆ Mantener en mente **UN MARCO DE PLANIFICACION** mientras sigue revisando el Manual y decide planificar su programa
- ◆ Revise el sistema de Registro que usarán los participantes de su programa.
- ◆ Lea la sección titulada **HACIENDO**. Incluye información importante para ayudarle en el manejo de los Registros por sus participantes
- ◆ Revise la sección de **PENSANDO Y CONOCIENDO**. Se sugiere leer la Introducción, tal vez mirar algunas actividades y, si le parece útil, emplear la Guía de Planificación para el Líder.

LOGRE QUE SUS PARTICIPANTES INICIEN Y CONTINUÉN
SU CAMINO HACIA LA VIDA ACTIVA!





COMENZANDO

CONCEPTO DE VIDA ACTIVA

En términos generales, **Vida activa**, es una **forma de vida** en la cual se valora la actividad física y se integra a la vida cotidiana de las personas.

Más específicamente, **Vida activa** debe ser entendida como un concepto:

-  **Individual.** Reconoce que las personas pueden ser activas por varias vías y razones: trabajo, juego, desarrollo personal, meditación y relajación, expresión creativa y cultural, interacción social, compromiso con desafíos o metas personales, salud, etc.
-  **Social.** No obstante se centra en el individuo, también reconoce que las normas sociales y los valores, los recursos disponibles, los líderes, profesores o monitores influyentes y otros factores afectan nuestras oportunidades de participación y elección. A su vez, nuestras elecciones personales afectan o impactan a cada uno de estos factores ya mencionados.
-  **Incluyente.** Proporciona formas esenciales para expresar quiénes somos como individuos o como grupo. Es un derecho de todos los chilenos, independientemente de su capacidad física y motora, edad, sexo, raza, origen étnico, religión, status socioeconómico o educacional. En síntesis, incorpora a todo el mundo.

La **vida activa** abarca la totalidad de las dimensiones que conforman al ser humano incorporando como medio para ello, toda experiencia que implique actividad física y ejercicio. Así, junto a la utilización de movimientos corporales sencillos el concepto de *vida activa* puede y debe comprometer a la persona «entera»:

-  **Mentalmente:** a través de la intensidad de nuestra concentración y capacidad cognitiva mientras estamos aprendiendo nuevas habilidades,
-  **Emocionalmente:** mediante el incremento de la confianza y mejoramiento de la autoestima que genera el poder disfrutar de las nuevas habilidades que se van adquiriendo o aprendiendo,
-  **Socialmente:** mediante la asociación con otras personas.
-  **Espiritualmente:** mediante la satisfacción, el sentido de paz interna y felicidad que genera la participación e interacción positiva con otros seres humanos.

La **vida activa** contribuye, por tanto, al bienestar individual, no sólo mediante las experiencias de movimiento vividas en el momento, sino también a través de los nuevos conocimientos adquiridos, las nuevas habilidades desarrolladas, el incremento de las propias condiciones o atributos físicos y además, por vía de una progresiva mejora en los sentimientos de autoestima que se van desarrollando con el transcurso del tiempo.



TRABAJANDO JUNTOS PARA LOS NIÑOS Y JOVENES

Para facilitar una estimulación adecuada y crear condiciones para que los niños y jóvenes sean más activos físicamente, comience imaginando algo como lo siguiente...

Imagínese:

- ◆ Políticas Municipales y educacionales que promuevan y acrecienten estilos de vida activa.
- ◆ Comunidades con espacios de juego atractivos desafiantes y seguros a la vez.
- ◆ Escuelas entregando educación física diaria de calidad y otras actividades extracurriculares
- ◆ Profesores/monitores/Líderes comunitarios y estudiantiles creando nuevas oportunidades para realizar actividad física.
- ◆ Padres, profesores, entrenadores y otros líderes locales, regionales o nacionales dando ejemplos de estilos de vida activa.

Imagínese:

- ◆ Niños y jóvenes llenos de energía, motivados, que se sienten seguros y poseedores de una actitud lúdica.
- ◆ Cada uno con sus propias necesidades, intereses y habilidades. Eligiendo además su propia manera de ser activo todos los días.

¡Cumplir una visión como ésta es difícil! Pero existe hoy una gran cantidad de organizaciones y programas a nivel nacional, regional y local que comienzan a trabajar juntos para intentar hacer realidad esta causa común e importante para nuestro país.

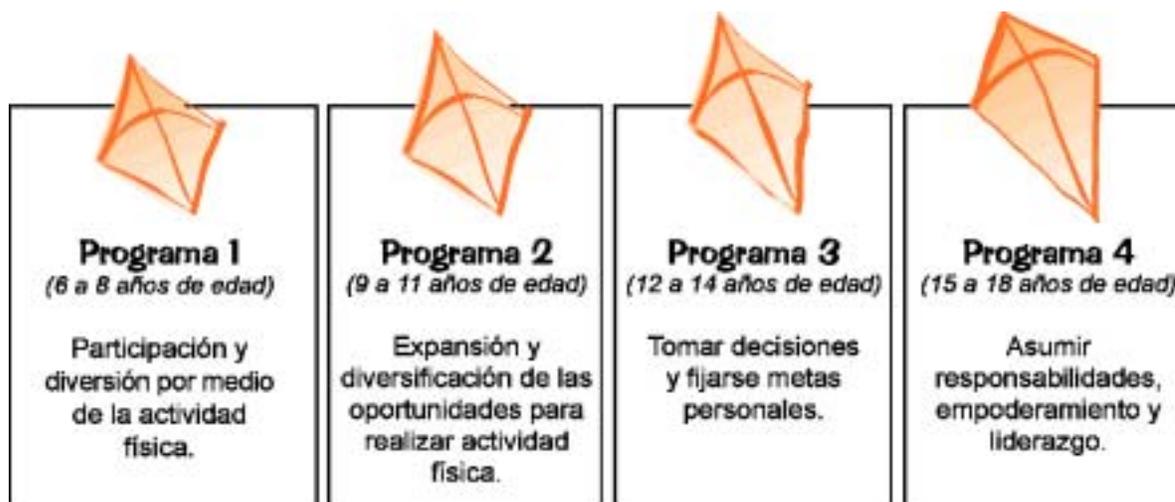
El Desafío Chileno para una Vida Activa es parte de este proceso. Está diseñado para complementar (no competir) con varias otras iniciativas. Con este fin, los materiales incluidos en este Manual se pueden integrar fácilmente a los programas de estudio actualmente en marcha con la Reforma Educacional. Otros programas, a su vez, pueden contribuir a las metas propuestas en este Manual..

Tal vez Ud. quisiera compartir y difundir esta *visión* o crear una propia, esforzándose por tenerla disponible para su escuela o comunidad.



El Desafío Chileno para una Vida Activa (en adelante **El Desafío Chileno**), se centra en la actividad, la diversión y la participación de todos los niños. Las metas principales son construir conocimiento, influir en las actitudes y promover el cambio de comportamientos. Es un programa flexible y creativo, que ofrece actividades apropiadas para todos los tipos de entornos - escuelas, centros de recreación, clubes y campamentos. ¡Donde quiera que los niños se reúnan!

El Desafío Chileno propone un enfoque de desarrollo hacia una vida activa. Incluye cuatro Programas, cada uno de ellos apuntando hacia un grupo etáreo determinado y acentuando algún tema. Cada Programa se basa en el anterior, no obstante, ellos pueden ser manejados de manera independiente entre sí. Los grupos de edad a que están dirigidos y los temas básicos de los cuatro Programas son los siguientes:



EL PROGRAMA

El Programa 1 está diseñado para ayudar a los niños a:

- ◆ Participar diariamente en actividades físicas.
- ◆ Disfrutar de la participación en una variedad de actividades.
- ◆ Valorar la alegría que significa realizar un esfuerzo.
- ◆ Experimentar sensaciones de éxito personal.
- ◆ Reconocer y aceptar las diferencias individuales.

Incluye dos componentes: “**Haciendo**”, “**Pensando y Conociendo**”:

-  El componente “**Haciendo**” usa como medio de registro un tablero de juego que permite dejar evidencia de las actividades realizadas, el que a la vez busca estimular a los participantes a que practiquen actividades físicas y/o ejercicios. El énfasis está dirigido hacia el progreso *personal*. El reconocimiento se entrega por la *participación regular*.
-  El componente “**Pensando y Conociendo**” incluye actividades grupales e individuales. La mayoría de éstas se desarrollan durante el programa, pero algunas están diseñadas para hacerse en la casa para convertir la experiencia en un asunto de familia. Las actividades cubren ocho Áreas Focales: *Vida Activa, Habilidades, Cultura, Medio Ambiente, Salud, Desarrollo Personal, Tiempo Libre y Vida Activa para toda la vida*.



LOS BENEFICIOS

El Desafío Chileno:

- ◆ Alienta a los niños y a los jóvenes a vivir activamente, de acuerdo a sus propias necesidades, intereses y habilidades particulares.
- ◆ Sirve para involucrar a todos, pero dada su orientación gradual y centrada en los intereses y necesidades de los participantes, será especialmente útil para aquellos niños que son *menos* propensos hacia la realización de actividad física.
- ◆ Desarrolla actitudes positivas y crea hábitos tempranos de vida activa «sembrando las semillas» para hacer de la actividad física y del ejercicio una práctica vitalicia o para toda la vida.

EL COMPROMISO

El **Desafío Chileno** promueve la participación *activa* de los Profesores, monitores, líderes como modelos por una vida saludable y activa. Por tanto, es particularmente útil para líderes que:

- ◆ Valoran la vida activa y respetan la singularidad de las personas.
- ◆ Desean contribuir a la salud, calidad de vida y felicidad de sus participantes.

El compromiso principal tiene que ver con asignar importancia y atención a las personas. Los materiales de apoyo contenidos en este Manual facilitarán el convertir tal compromiso en acción.

UN MARCO PARA LA PLANIFICACION

El **Desafío Chileno** no es un programa rígido o estático. Por el contrario, tiene gran flexibilidad y es fácilmente adaptable a diversas situaciones programáticas. Aquí hay algunas sugerencias que pueden ayudar a avanzar en la aplicación del Programa.

 **Incorpore el componente «Haciendo» desde el primer día.** El foco del Desafío es *la* participación *activa*. Organice el componente “**Haciendo**” para que los participantes puedan ser activos y acumular créditos o puntos desde el principio. Preocúpese de identificar cualquier problema de salud que podría afectar la participación de cualquiera persona. Desarrolle las actividades de manera prudente para evitar agotamiento.

 **“Pensando y conociendo:** Planifique las actividades del componente “**Pensando y Conociendo**” de manera que resulten apropiadas al entorno y para el tiempo disponible. No hay ningún número mágico de actividades que tienen que hacerse para que sea un programa completo. Incluso unas pocas actividades servirán para introducir y reforzar algunos conceptos importantes. *No importa si desarrolla pocos o muchos.*

 **Combine los componentes.** Las actividades del componente “**Pensando y Conociendo**” permiten también ganar o avanzar coloreando círculos en el “Tablero de Juego”. Dicho de otro modo, si usted desea, los dos componentes del



programa pueden correr de manera paralela e independientemente. El componente **Haciendo** está diseñado para ser completado en seis a diez semanas. En un campamento o colonia de verano, esto puede significar, por ejemplo, que los participantes comiencen en ella y luego lleven los Tableros de Juego a casa al final de la sesión. En las escuelas, quizá sea aconsejable llevar a cabo las actividades del componente **Pensando y Conociendo** durante un período de tiempo considerable, integrándolas en diversas áreas del currículum o Sectores de Aprendizaje. La flexibilidad inherente del **Desafío Chileno** permite manejar y combinar estos dos componentes según se estime conveniente.

 **Acomódese a su situación.** Si existe la posibilidad de «enseñanza en equipo» aproveche la pericia de otros profesores, líderes, monitores disponibles. En las escuelas con un especialista en educación física por ejemplo, dicho especialista podría desarrollar las actividades del componente *Pensando y Conociendo*, ya que éstas tienen una cuota de tareas más pesadas. El profesor de aula podría preocuparse del registro en los Tableros de Juego y hacer las actividades más livianas del componente *Pensando y Conociendo*. Este arreglo también permitiría un mejor uso de las clases de Educación Física.

 **Planifique para evitar una participación con contenidos repetidos.** Ya que el **Programa 1** es para niños de 6 a 8 años, es muy probable que los niños participantes del Primer Ciclo de Enseñanza Básica, se vean involucrados más de una vez en el mismo programa mientras permanecen en este nivel del sistema educacional. En el entorno escolar, por ejemplo, quizá se pueda ofrecer a los estudiantes de 1er y 3er año. El número, la variedad de Temas y Actividades incluidas en el componente *Pensando y Conociendo* permite hacer esto sin que los participantes sientan necesariamente una repetición. Asegúrese por tanto de coordinar sus esfuerzos con los de sus colegas para garantizar consistencia y evitar duplicaciones innecesarias.

 **Incluya a todo el mundo.** Es posible requerir modificaciones para que los niños con una discapacidad puedan participar plenamente en todas las actividades. Puede ser también que a algunos niños les guste trabajar con un compañero (socio) en actividades que impliquen pintar, dibujar o imprimir. Muchas veces suele requerirse apoyo adicional de líderes o monitores para asegurar el éxito en completar algunas actividades.

 **¡Diviértase!** Incorporar valores especiales y sembrar las semillas para lograr un interés duradero por la actividad física, son objetivos importantes del **Desafío Chileno para una Vida Activa**. Pero esta búsqueda con tan buenos propósitos debe también ser portadora de diversión y placer. Involúcrese Ud. mismo activamente en este programa y asegúrese que sus participantes lo pasen muy bien durante todo su desarrollo.



CÓMO EMPEZAR

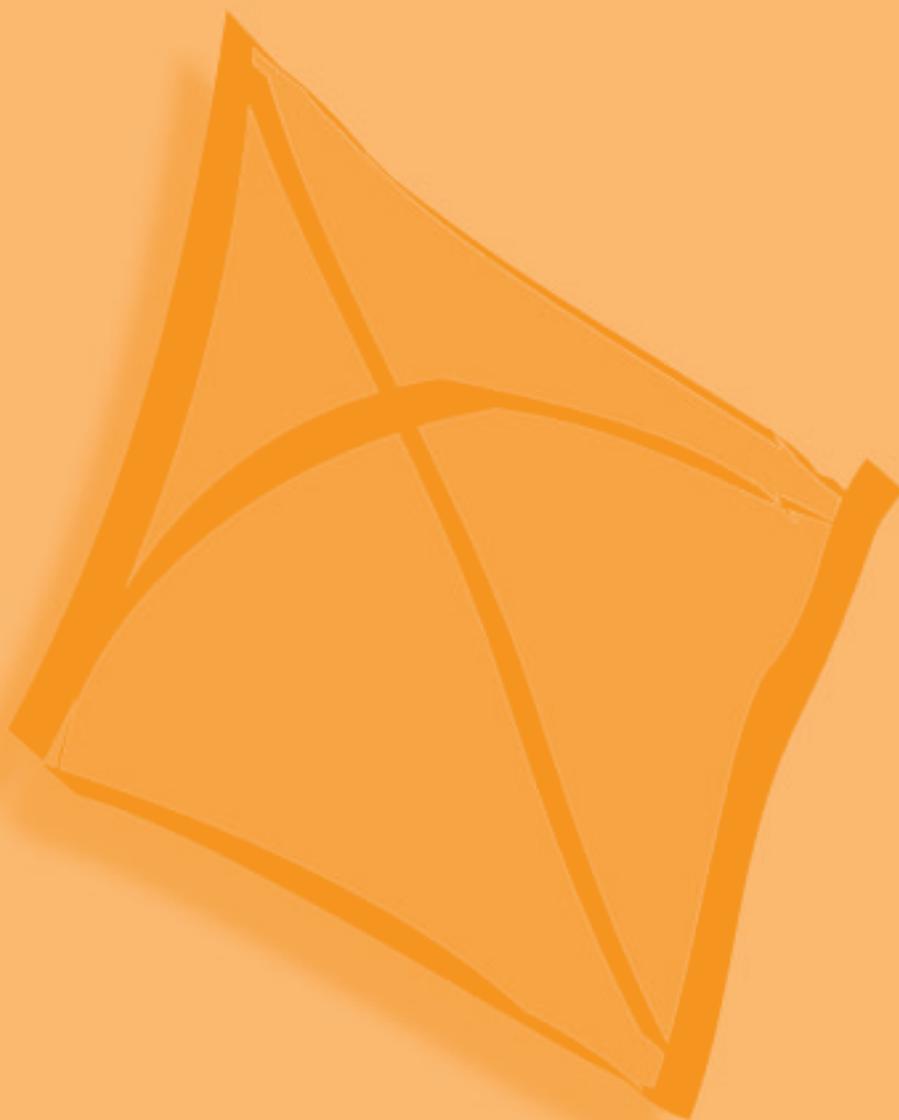
Para iniciar **El Desafío Chileno** de una manera lógica:

- ◆ Lea los dos primeros temas tratados en esta sección: “**Concepto de Vida Activa**” y “**Trabajando juntos para los niños y jóvenes**” (si aún no lo ha hecho).
- ◆ Mantenga el *Marco para la Planificación* en mente mientras usted revisa las secciones posteriores y prepara su programa.
- ◆ Lea la sección “**Haciendo**” del Manual; le proporcionará toda la información que usted necesita para organizar esta parte del programa.
- ◆ Revise la sección “**Pensando y Conociendo**”. Use la *Guía de Planificación del profesor/ Líder/ monitor* proporcionada en la Introducción de esa sección para planificar sus Actividades.

¡Logre que sus participantes inicien su camino hacia la vida activa!



HACIENDO



HACIENDO

RESUMEN

El componente “**Haciendo**” del “**Desafío Chileno para una Vida Activa**” promueve y premia la práctica de actividad física y/o ejercicio regular.

- ◆ Se utiliza un Tablero de Juego para que los participantes registren el progreso en su camino personal hacia la vida activa.
- ◆ Se avanza ganando círculos de «crédito» mediante la participación en actividades físicas formales e informales (Actividades del componente Haciendo), también al realizar actividades del componente *Pensando y Conociendo*, y también cumpliendo Actividades de “**Bonificación**” (Aquellas que involucran a la familia, amigos y entorno, o alcanzando las metas propuestas para la semana).
- ◆ Los participantes van a su propio ritmo. Se premia el progreso a corto plazo y reciben un «Sello adhesivo de Reconocimiento» de Vida Activa cuando completan el programa (ganando o avanzando los 210 círculos que contempla el “Tablero de Juego”).
- ◆ Se proporciona un Menú que ayuda para seleccionar las actividades. Hay disponibilidad de hojas de registro de Actividades semanales.
- ◆ Existen varias opciones para el registro. Estas se esbozan más adelante en la sección “**Siguiendo la Trayectoria**”.

El sistema de registro es para motivar en el corto plazo a los participantes para que desarrollen hábitos y un estilo de vida activa. Cuando se usa este conjuntamente con las actividades del componente “*Pensando y Conociendo*” se pueden fomentar actitudes positivas y que conduzcan finalmente a una participación de largo plazo en actividades físicas.

Revise una copia del “Tablero de Juego”, para que sepa en que consiste y como debe ser usado. Luego, lea la información entregada a continuación y utilícela para guiar a los participantes hacia un uso correcto de su propio “Tablero de Juego”.

EL MENU DE ACTIVIDADES

El Menú de Actividades incluye ejemplos de las cosas mediante las cuales se consiguen créditos («círculos») en el Tablero de Juego. Están ubicadas en tres categorías:

- ◆ Actividades del componente “**Haciendo**”
- ◆ Actividades del componente “**Pensando y Conociendo**”
- ◆ Actividades del componente “**Bonificaciones**”

Hay espacio disponible para agregar más actividades según se estime conveniente



EL SISTEMA DE CREDITOS

Hay que abrir camino a lo largo del “Tablero” en la ruta hacia una vida activa. Cada jugador gana un círculo (un crédito) por cada uno de los siguientes aspectos :

- ◆ 15 minutos de participación en alguna actividad del componente **Haciendo**
- ◆ Realización de una actividad del componente **Pensando y Conociendo**
- ◆ Realización de una actividad de **Bonificación**.

Los niños mantienen al día la pista o ruta de sus actividades diarias en casa, en la escuela, en la comunidad o durante el mismo juego, coloreando un círculo por cada actividad cumplida.

Para adecuar el “Tablero” a las posibilidades de todos los participantes, podrían hacerse las siguientes modificaciones para mantener la pista o ruta de las actividades. Los círculos podrían ser:

- ◆ Coloreados completamente.
- ◆ Estampados con diferentes timbres de color (para niños con dificultad de motricidad fina).
- ◆ Llenados con tres diferentes tipos de puntitos (para niños con deterioro visual).

PAUTA GUÍA

 **Para Actividades del componente *Haciendo*:** Un círculo = 15 minutos de participación *activa*. El tiempo de preparación y el período de espera para iniciar la actividad no cuentan.

 **Para Actividades del componente *Pensando y Conociendo*:** Un círculo = una actividad grupal o individual realizada bajo la supervisión del profesor/líder/monitor. Las Actividades para ser realizadas en casa también cuentan o se registran con un círculo cada una.

 **Para Actividades de *Bonificación*:** Un círculo = una actividad completada de *Bonificación*. Por ejemplo, la participación en una actividad de *Haciendo* (independientemente de su duración) en la que se haya involucrado a un miembro de la familia o a un amigo, gana un círculo de *Bonificación*. Un círculo de *Bonificación* también puede ganarse estableciendo y alcanzando las metas personales propuestas para la semana. Ejemplos de esto serían:

- ◆ Subir por las escalas (no mecánicas) en vez de tomar el ascensor.
- ◆ El uso del casco de seguridad cuando se anda en bicicleta.
- ◆ Manejar su silla de ruedas durante la jornada escolar, sin ser empujado por amigos o compañeros de curso.
- ◆ Usar chaleco salvavidas mientras se realiza un paseo en bote.
- ◆ Otros

 **Ayude a los participantes a establecer metas semanales importantes.** (Si se usan las hojas de Registro Semanal de Actividades, se pueden anotar allí).

 **Límite para ganar círculos en el Tablero de Juego:** Un máximo de *cinco círculos* pueden ser coloreados cada día (35 por semana). Este límite superior no es para desalentar los niveles más altos de participación (no se trata de frenar a



niños que quieren hacer más), sino más bien recalcar la importancia y valor que posee la práctica de una actividad regular y moderada. Por tanto, solo se puede ganar un círculo de *Bonificación* como máximo por día.

 **Mezcla de los círculos ganados:** La mayoría de los círculos registrados por los participantes deben corresponder a Actividades del componente *Haciendo*. Por ejemplo, como guía general:

- ◆ Si se ganan cinco círculos en un día, tres o cuatro deben proceder del listado de actividades del componente *Haciendo*.
- ◆ Si se ganan cuatro, dos a tres deben ser del listado del componente *Haciendo*.
- ◆ Si se ganan tres, dos deben ser de la lista del componente *Haciendo*.

Todos los círculos ganados en cualquier día pueden ser por actividades del componente *Haciendo*, pero los círculos de *Pensando* y *Conociendo* y los círculos de *Bonificación* deben estimularse siempre que ello sea posible.

Para facilitar la mezcla o mixtura en el registro de los círculos ganados, se pueden pintar en la forma siguiente:

- ◆ Las actividades de *Haciendo* en verde.
- ◆ Las actividades de *Pensando* y *Conociendo* en azul.
- ◆ Las actividades de *Bonificación* en rojo.

SIGUIENDO LA TRAYECTORIA

Es importante usar un sistema de registro que se acomode al entorno y que sea apropiado para el nivel de edad de los participantes. Al respecto usted podría decidir lo siguiente:

- ◆ El uso de Tableros de juego individuales o el uso de un Tablero grupal.
- ◆ El posible uso de las hojas de Registro Semanal de Actividades.

Aquí hay algunos ejemplos que demuestran diversas formas para realizar el registro:

- ◆ **Sólo Tablero grupal:** Esto quizá sea muy apropiado para los participantes menores en entornos escolares. El Tablero grupal elimina la necesidad de registro individual que podría ser difícil para los participantes más chicos. Los profesores pueden dedicar un tiempo todos los días para ayudar a los participantes a recordar las actividades, sumarlas y registrar el progreso o avance en un solo Tablero destinado al curso. En este caso, usted como profesor o líder quizá quiera crear su propio Tablero de Juego, uno mural que sea grande y visible desde lejos. Por ejemplo, puede confeccionarse con ayuda de los mismos niños ilustrándolo y coloreándolo. Usted también tendrá que determinar los créditos/círculos totales que se fijen como meta, de acuerdo al número de participantes en su grupo y el número deseado de círculos/día por cada participante (tres a cinco para cada uno).



- ◆ **Tablero individual de Juego/ sin usar Hojas de registro semanal de actividades.** Esto quizá resulta con participantes mayores en los ambientes escolares. Los profesores reparten los Tableros cada día, y los participantes podrían registrar su progreso directamente sobre su respectivo Tablero personal.
- ◆ **Tableros y Hojas de Registro Semanal de Actividades** (ver páginas 19 y 20). Esto quizá sea mejor para quienes desarrollan este Programa 1 en centros de recreación o clubes, lugares donde los participantes se reúnen como un grupo menor regularmente. Los participantes podrían mantener su Hoja de Registro Semanal de Actividades en casa y llenarla con ayuda paterna o materna. Luego los círculos podrían registrarse en los Tableros una vez por semana durante una sesión del grupo.

Aquí hay otros consejos:

- ◆ Destine un tiempo en cada sesión para el registro. (Se recomienda que los líderes siempre repartan y luego recojan los Tableros).
- ◆ Deje que los niños hagan su propio registro, pero deles tanta ayuda como sea necesaria.
- ◆ Premie a los participantes por sus progresos y logros de corto plazo, dándoles un autoadhesivo de “Yo soy Activo” cada 25 círculos. Otórgueles un «Sello de Reconocimiento de Vida Activa» cuando completen el programa entero.
- ◆ Es importante que Ud. como profesor/líder/monitor sirva de modelo para sus niños, así que involúcrese activamente en el programa. Al respecto usted no tiene por que ser visto como un super logrador, sino sencillamente participar, pues eso es lo importante. Siga la pista de sus propias actividades, imitando el sistema de registro que usa.

MONITOREANDO EL PROGRESO

Como líder del programa, usted debe alentar a los participantes y proporcionarles las oportunidades para que puedan ganar círculos a partir del cumplimiento de actividades en todos los componentes. Hay que monitorear o controlar su avance y progreso, alentarlos a la participación familiar cada vez que ello sea posible.

Todos pueden tener éxito, no obstante, para todos también pueden haber desafíos. Un participante exitoso es aquél que, en el transcurso del tiempo, gana un total de 210 círculos. Al progresar en la proporción máxima de cinco círculos/día, le tomará seis semanas para lograr los 210 círculos. No debería tomar más de 10 semanas en total (es decir, tres círculos por día).

Nota:

Si el programa se está desarrollando en el ambiente escolar y las actividades del componente *Pensando y Conociendo* se difunden durante un período de tiempo largo, los participantes no podrán ganar tantos círculos de *Pensando y Conociendo* durante la parte formal del programa (*Haciendo*). Esto sencillamente significará extender el tiempo sugerido de 6-10 semanas necesarias para ganar el total de los 210 círculos.



Puede que sea necesario un poco más de tiempo para aquellos participantes con problemas de salud u otras dificultades.

Si los participantes están progresando más lentamente que tres círculos al día, proporciónales ideas y oportunidades para estimular una participación más activa. El ejemplo que se muestra a continuación, basado en un Registro Semanal de Actividades de un niño, muestra como el profesor/líder/monitor puede monitorear el progreso.

SEMANA 1: REGISTRO DE ACTIVIDAD SEMANAL

Mi meta durante esta semana es:

CRÉDITOS

DÍA	HACIENDO	PENSANDO Y CONOCIENDO	BONIFICACIÓN
Lunes	3	-	1
Martes	2	1	-
Miércoles	3	2	-
Jueves	2	2	1
Viernes	2	2	-
Sábado	3	1	1
Domingo	2	-	1
Total x componente	17	8	4
TOTAL SEMANAL		29	

Al revisar este registro, el líder sabe que Juan está progresando de acuerdo a la forma recomendada de tres a cinco círculos por día. El lunes, él participó durante 45 minutos en actividad física (ganando tres círculos por vía del componente *Haciendo: 15X3*), también ganó un círculo de *Bonificación* (quizás por participar en la actividad de *Haciendo* con un miembro de su familia). El martes, hizo 30 minutos de actividad física (logrando dos círculos de *Haciendo: 15X2*) y realizado una tarea del componente *Pensando y Conociendo* (quizás una hoja de trabajo sobre Vida Activa y Ambiente). El Miércoles, ganó un total de cinco círculos. El profesor/líder/monitor se asegurará que Juan registre o pinte cada uno de estos círculos en el Tablero de Juego usando el color correspondiente. Si Juan no estuviera progresando en forma adecuada, podría conversar con él sobre cómo puede llegar a ser más activo.

CUANDO HAYA TERMINADO

Al finalizar el programa, envíe los “Tableros de Juego” y hojas de “Registro de Actividad Semanal” a casa con los mismos participantes. Estimúelos a que muestren sus resultados orgullosamente a su familia y sus amigos.



REGISTRO DE ACTIVIDAD SEMANAL

Use una de estas hojas cada semana durante el programa para controlar el avance o cantidad de círculos que gana. Pídale a su profesor/líder/monitor o a sus padres ayuda si es que la necesita. Luego:

- ◆ Use el Menú de Actividad para obtener algunas ideas. (Página siguiente).
- ◆ Proponer el logro de 3-5 círculos por día. (Registre un máximo de 5 por día)
- ◆ Cuente un círculo por cada 15 minutos de una actividad del componente *Haciendo*.
- ◆ Cuente un círculo por cada actividad del componente *Pensando y Conociendo*
- ◆ Cuente un máximo de un círculo/día por concepto de actividades de *Bonificación*.
- ◆ Asegúrese que la mayoría de sus círculos correspondan a actividades del componente *Haciendo*.
- ◆ Registre o pinte *todos los días* el número de círculos que usted gana.
- ◆ Si usted está haciendo el registro en casa, coloque esta hoja en la puerta del refrigerador o algún otro lugar visible.
- ◆ Al finalizar la semana, use su Tablero de Juegos para pintar el número de círculos que ha registrado en esta hoja.

Nombre: _____

La semana de: _____

Mi meta durante la semana es: _____

DÍA	HACIENDO	PENSANDO Y CONOCIENDO	BONIFICACIÓN
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			
TOTAL			



MENÚ DE ACTIVIDADES

Actividades para el componente Haciendo

- ◆ Participar en un juego activo: por ejemplo, el pillarse, saltar con cuerda.
- ◆ Participar activamente en la clase de educación física.
- ◆ Actividad intraescuela a la hora de almuerzo o después de la escuela.
- ◆ Participar de alguna actividad o programa extraescolar.
- ◆ Realizar actividades al aire libre.
- ◆ Deportes o juegos organizados espontáneamente.
- ◆ Participar en entrenamientos o partidos.
- ◆ Participar en clases o presentaciones de baile.
- ◆ Hacer natación, patinaje, tenis, u otra clase de actividades.
- ◆ Entrenar con otros compañeros.
- ◆ Caminar o ir en bicicleta a la escuela o pasear alrededor del vecindario.
- ◆ Realizar paseo familiar: por ejemplo, andar en bote.
- ◆ Involucrarse en algunos quehaceres domésticos activos, por ejemplo: barrer la acera, cortar el pasto, trabajar en el patio, limpiar la casa.
- ◆ Participar de actividades físicas en clubes como Lobatos y Golondrinas.
- ◆ Actividades físicas en un centro comunitario, Asociación Cristiana de Jóvenes, club deportivo o gimnasio privado.
- ◆ Participar en el Día de los deportes o Día de los juegos en su escuela.
- ◆ Asistir a sesiones de Fisioterapia.
- ◆ Otras actividades físicas que te gustaría probar.

Actividades para el componente Pensando y Conociendo

- ◆ Ver actividades sugeridas en el Manual.
- ◆ Visitas o salidas a terreno relacionadas con temas pertinentes.
- ◆ Proyectos especiales en relación con temas pertinentes.

Actividades diarias de Bonificación:

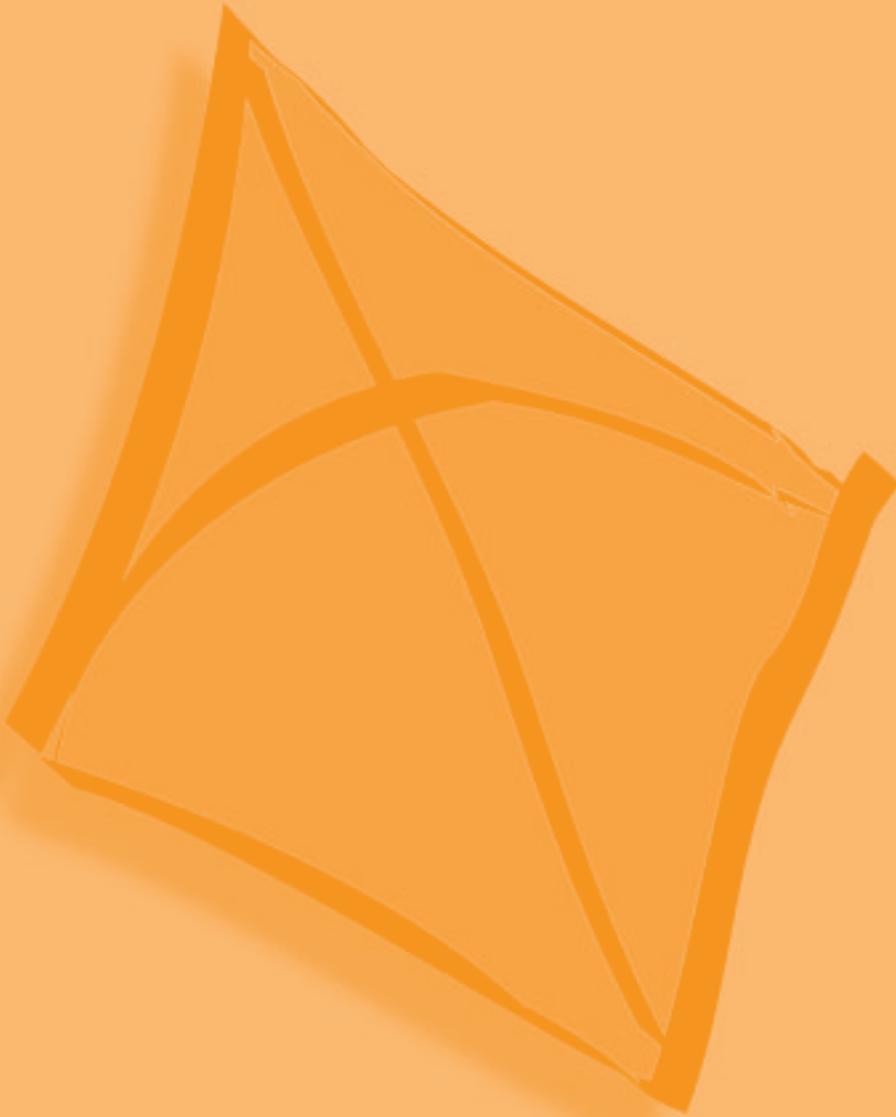
- ◆ Involucrar a un miembro de la familia (Bonificación por “Diversión Familiar”).
- ◆ Invitar y llevar a un amigo para participar de las actividades físicas («Bonificación de Compañero»).

Actividades semanales de Bonificación:

- ◆ Lograr una meta personal semanal (¡Lo hice!).



PENSANDO Y
CONOCIENDO



PENSANDO CONOCIENDO

RESUMEN

A continuación se presenta un resumen de todo el componente **Pensando y Conociendo**. Se muestran las ocho Áreas Focales que comprende el Programa, los Temas que incluye cada Área y los conceptos de actividad comprendidos en cada Tema. Se muestra una amplia gama de actividades para elegir alguna al diseñar el propio programa.

GUIAS DE REFERENCIA RAPIDA

El cuadro también incluye dos tipos de Iconos o símbolos para cada actividad, los que están diseñados como una guía de referencia rápida para ayudarle a planificar su programa e integrar el **Desafío Chileno** en otros curriculum o áreas de actividad. Los dos tipos de Iconos son los siguientes:

Iconos para áreas de interés temático: Estos identifican los temas o áreas de interés que abarca cada actividad en cada una de las áreas focales. La lista siguiente muestra estos Iconos y lo que representan.

-  Vida Activa, actividad física, educación física, deporte, recreación, tiempo libre, intramuro, juego limpio
-  Salud, orientación y consejería, desarrollo personal, estilos de vida, primeros auxilios, seguridad, habilidades, discapacidad, nutrición
-  Economía doméstica, vida familiar, relaciones, valores
-  Medio Ambiente, ecología, reciclaje, recursos naturales
-  Ciencia, tecnología, biología
-  Preparación para carreras, orientación vocacional, trabajo, carreras
-  Empresas, economía, leyes, educación de consumidores
-  Estudios sociales, personas, equidad, sociología, geografía, historia, multiculturalismo
-  Liderazgo, resolución de problemas, resolución de conflictos, toma de decisiones, fijación de metas
-  Matemáticas, series, oblicuidad, modelos
-  Idioma, literatura, escuchar, hablar, mirar, representar, comunicaciones
-  Bellas artes, artes visuales, teatro, drama, danza, música



Iconos guías: Estos señalan si la actividad es auto dirigida por el participante ó apoyada por un líder.



Actividad auto dirigida por el participante



Actividad realizada con ayuda o apoyo de un líder

Además de aparecer en el **Resumen del Programa**, estos Iconos están incluidos en los siguientes lugares:

- ◆ Los cuadros resúmenes al comienzo de cada Área Focal.
- ◆ Al lado de las actividades incluidas en los Temas de cada Área Focal.

Mantenga las Guías de Referencia Rápida a mano y consúltelas regularmente mientras trabaje con el Manual.



RESUMEN DEL COMPONENTE PENSANDO Y CONOCIENDO

Todas las actividades incluyen

Area Focal	Temas	Actividades	Iconos Area de interés temático	Iconos Actividad autodirigida o con ayuda del líder
Vida Activa	Vida Activa y Actividad Física	Introducir el concepto de actividad física (#1)		
		Introducir el concepto de vida activa (#2)		
		Presentar el programa a los padres (#3)		
	Beneficios de la Vida Activa	Introducir los beneficios de la actividad física (#1)		
		Revisar los beneficios de la actividad física (#2)		
		Introducir los beneficios de la actividad física para los padres y reforzarlos para los participantes (#3)		
Vida activa y habilidades	Explorando habilidades y haciendo adaptaciones	Introducir el concepto de habilidad (#1)		
		Crear adaptaciones especiales para que todos puedan jugar (#2)		
		Aprender sobre las habilidades de personas discapacitados (#3,5)		
		Valorar las propias habilidades personales y las de otras personas (#4,6,7)		
Vida activa y cultura	Apreciando las diversas formas de ser activo	Usar la música y los movimientos para introducir el concepto de tradiciones familiares (# 1)		
		Introducir actividades físicas "especiales" originarias de distintas culturas (#2)		
		Destacar un día feriado y probar actividades físicas tradicionales (#3)		
		Estimular a los participantes a compartir sus particulares tradiciones familiares (#4)		
		Crear un baile (#5)		
		Reforzar el concepto de tradiciones familiares(#6)		
	Valorando la Actividad Física y el Ejercicio	Introducir el concepto de valores (#1)		
		Introducir el concepto del juego igualitario (#2)		
		Reforzar el concepto de valoración de la actividad física (#3)		
		Reforzar la idea que existen muchas formas de ser activo (a) (#4)		
		Introducir la relación entre la elección de actividades físicas, ejercicios y los temas de género (#5)		



RESUMEN DEL COMPONENTE PENSANDO Y CONOCIENDO

Todas las actividades incluyen



Area Focal	Temas	Actividades	Iconos Area de interés temático	Iconos Actividad autodirigida o con ayuda del líder
Vida activa y cultura	Actividades tradicionales	Introducir actividades físicas de pueblos originarios de Chile (Poblaciones indígenas)(#1)		
		Introducir bailes propios de distintas culturas (#2)		
		Introducir la idea de que los modelos de actividad física chilenos están cambiando con los tiempos (#3)		
		Probar algunos juegos de los indígenas del mundo (#4)		
Vida activa y Medio Ambiente	Preparándose para actividades al aire libre	Introducir la relación entre el clima y la elección de actividades físicas (#1)		
		Introducir recomendaciones para mantenerse abrigado mientras se está activo en días o épocas fríos (#2)		
		Prepararse para hacer actividad física al aire libre introduciendo consejos para enfrentar días o épocas de calor (#3)		
		Cambiar las actividades al aire libre según las condiciones climáticas de cada la estación del año (#4)		
		Prepararse para enfrentar adecuadamente el clima (#5)		
		Registrar el tipo de clima dominante y adecuar la elección de actividad física (#6)		
		Participar en un juego al aire libre en días o épocas fríos (#7)		
	Jugando responsablemente	Respetar el medio ambiente (#1)		
		Introducir la idea que nuestra elección de actividades puede afectar el medio ambiente (#2)		
		Reforzar la idea que nuestra elección de actividades puede afectar el medio ambiente (#3)		
		Organizar un evento al aire libre para los participantes y sus familias (#4)		
		Cuidar un área al aire libre (#5)		
		Valorar y disfrutar espacios al aire libre con miembros de la familia (#6)		



RESUMEN DEL COMPONENTE PENSANDO Y CONOCIENDO

Todas las actividades incluyen



Area Focal	Temas	Actividades	Iconos Area de interés temático	Iconos Actividad autodirigida o con ayuda del líder	
Vida Activa y Salud	Conociendo nuestro cuerpo	Introducir la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo (#1)	 		
		Reforzar la toma de conciencia de las partes del cuerpo (#2)	 		
		Sentir la acción de la actividad física sobre vasos sanguíneos y corazón (#3)	 		
		Aportar nuevas vivencias sobre la relación entre vasos sanguíneos y la función cardíaca (#4)	 		
		Escuchar los latidos del corazón (#5)	 	 	
		Introducir el concepto de la frecuencia cardíaca (#6)	 		
		Reforzar la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo y estimular la participación familiar.(#7)	 		
	Cuidándonos	Revisar comportamientos personales de autocuidado (#1)	 		
		Revisar información sobre nutrición (#2)	 		
		Introducir el concepto de alimentos energéticos (#3)	 		
		Reforzar comportamientos de autocuidado (#4, 5)	 		
		Reforzar el concepto de alimentos energéticos y estimular la participación de los padres (#6)	 		
	Vida activa y desarrollo personal	Aceptándonos	Estimular el desarrollo de una imagen positiva y la aceptación de si mismo y de los demás (#1,3)		 
			Introducir la idea que cuerpo y mente cambian constantemente con el crecimiento y la madurez (#2)		
			Estimular la aceptación de los demás (#4)		
		Ayudando a otros	Estimular a los demás para involucrarse en actividades físicas (#1,2,3)	 	
			Reforzar el concepto de ayudar a otras personas para participar en actividades físicas (#4)	 	



RESUMEN DEL COMPONENTE PENSANDO Y CONOCIENDO

Todas las actividades incluyen



Area Focal	Temas	Actividades (nº del respectivo área focal)	Iconos Area de interés temático	Iconos Actividad autodirigida o con ayuda del líder	
Vida activa y tiempo libre	Diversión familiar	Introducir algunas actividades familiares preferidas (#1)			
		Imaginar una variedad de actividades físicas familiares (#2)			
		Organizar un día de actividad física para la familia y un picnic(#3)			
		Estimular a los participantes y sus familias a que sean activos juntos (#4)			
		Estimular a los participantes para aprovechar las oportunidades de realizar actividades físicas en la casa (#5)			
	Juegos en el vecindario o barrio	Introducir algunas actividades físicas para hacer en el tiempo libre (#1)			
		Probar algunas actividades físicas que se pueden realizar en el tiempo libre(#2)			
		Crear juegos nuevos (#3.)			
		Estimular a los participantes y sus familias a ser activos (#4)			
		Estimular a las familias a que compartan sus conocimientos con el grupo (#5)			
	Juego limpio	Introducir los conceptos de Juego Limpio (#1)			
		Reforzar los conceptos de Juego Limpio (#2, 4)			
		Utilizar hechos espontáneos ocurridos durante el proceso de enseñanza para aprender sobre resolución de conflictos y reforzar comportamientos de Juego Limpio (#3)			
	Vida Activa para toda la vida	Vida Activa para toda la vida	Estimular a los participantes para que continúen desarrollando un estilo de vida físicamente activo (#1.2)		



MATERIALES DE APOYO

Aquí se proporciona **materiales para los líderes y hojas de trabajo** para los participantes en las ocho Areas Focales. La información para cada área incluye:

 **Introducción y antecedentes.** Se cubren las definiciones importantes y los conceptos fundamentales y se proporciona un breve resumen del tema. A pesar que esta sección está diseñada como lectura para el líder, parte de la información se puede introducir en las discusiones que se desarrollan a partir de las diversas actividades del grupo.

 **Actividades para realizar con el grupo.** En general, hay tres Temas cubiertos en cada Area Focal, con tres actividades grupales por Tema (es decir nueve actividades en total). Por ejemplo, en *Vida Activa y Tiempo Libre*, los temas son la “*Diversión Familiar*”, los “*Juegos en el vecindario o barrio*” y el “*Juego Limpio*”, con tres actividades grupales para cada uno.

Las Actividades siguen un enfoque de aprendizaje «activo-participativo». Se proporcionan preguntas de discusión para muchas de las actividades, pero se estimula el uso de la propia iniciativa, también se entrega información en los capítulos de “Introducción” y “Antecedentes” para convertir cada actividad en una experiencia significativa para los niños. Las sugerencias y orientaciones para la organización de las actividades están incluidas desde principio a fin en este Manual.

 **Actividades adicionales para realizar en casa.** Las actividades adicionales podrían hacerse en los Temas que son de interés particular para su grupo, o por aquellos participantes más entusiastas (también podrían desarrollarse y efectuarse como actividades del grupo si se desea). Las actividades para la casa tienen por finalidad conseguir que se involucren miembros de la familia y amigos de los participantes. Esto reconoce y recalca la importancia de la familia y la comunidad en la idea de fomentar la vida activa para todos.

Se hace referencia a las “Hojas de trabajo” y los folletos para las diversas actividades por su título cuando se mencionan al describir las actividades. Para una referencia fácil, cada hoja de trabajo y/o folleto de la sección «Materiales para líderes y Hojas de Trabajo para participantes» aparece codificada en su parte inferior con el número de la Actividad, el Tema y el Area Focal a la que pertenece.

Las próximas dos secciones del Manual son:

 **Finalización del Desafío.** Se finaliza con una celebración o fiesta para el grupo y una breve evaluación hecha por el líder. Se entregan sugerencias para la sesión final con el grupo. Se incluye también un cuestionario corto. Éste le solicita retroalimentación sobre el Manual e información sobre sus propias experiencias y actividades programáticas más exitosas.





Recursos útiles y referencias¹. Se proporciona una lista de los recursos. Los puede utilizar para adquirir más información y también para obtener ideas sobre actividades adicionales.

PLANEANDO SU PROGRAMA

El **Desafío Chileno** está diseñado para ser utilizado en una gama amplia de entornos o ambientes (en programas con duraciones y calendarios variables). Los ejemplos de Planes de Implementación que siguen, muestran cuán adaptable y flexible puede ser. Varían desde un programa de tres semanas y seis sesiones que podría hacerse en un campamento de verano, por ejemplo, a un programa de 10 semanas con 20 sesiones, más adecuado quizá para una escuela.

Los ejemplos muestran una posible *combinación y secuencia* de las actividades especificando el ámbito donde se va a realizar el programa y el tiempo disponible. Sírvase tomar nota de que éstos son *sólo ejemplos*. Cuando planifique su programa, considere las necesidades y los intereses particulares de su propio grupo y participantes.

EJEMPLO DE UN PROGRAMA DE 3 SEMANAS/ SEIS SESIONES

	SESION UNO	SESION DOS
Semana Uno	<p>Area Focal: Vida activa Tema: Vida activa y actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 2: Introducir el concepto de Vida activa. 	<p>Medio Ambiente Jugando Responsablemente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 1 Respetar el ambiente.
Semana Dos	<p>Habilidades Explorando habilidades y haciendo adaptaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 2 Crear adaptaciones especiales para que todos puedan jugar. 	<p>Desarrollo personal Aceptándonos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 1 Estimular el desarrollo de una imagen corporal positiva y la aceptación de sí mismo y de los demás.
Semana Tres	<p>Salud Cuidándonos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 3 Introducir el concepto de alimentos energéticos. <p>Vida para toda la vida</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 2 Estimular a los participantes para que continúen con un estilo de vida físicamente activo. 	<p>Tiempo libre Diversión familiar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad # 3 Organizar un día de actividad física para la familia y un pic-nic.

(1) Instituciones y Bibliografía de Canadá. Algunos se encuentran en el Centro de Documentación. Sección no ha sido incluida pero está disponible en su versión original.



EJEMPLO DE PROGRAMA DE OCHO SEMANAS/OCHO SESIONES

PROGRAMA DE PARA UN CENTRO COMUNITARIO SABADOS POR LA MAÑANA

	AREA FOCAL
Semana Uno	Vida activa Vida activa y actividad física • Actividad # 2 Introducir el concepto de vida activa.
Semana Dos	Vida activa Beneficios de la actividad física • Actividad # 1 Introducir los beneficios de la actividad física
Semana Tres	Tiempo libre Juegos de Barrio o vecindario • Actividad #1 Introducir algunas actividades físicas para hacer en el tiempo libre
Semana cuatro	Tiempo libre Juego limpio • Actividad # 1 Introducir los conceptos del Juego Limpio
Semana cinco	Habilidades Descubriendo habilidades/ haciendo adaptaciones • Actividad #3 Aprender sobre las habilidades de las personas discapacitadas
Semana seis	Cultura Apreciando las múltiples formas de ser activo • Actividad # 1 Usar la música y el movimiento para introducir el concepto de tradiciones familiares
Semana siete	Desarrollo personal Ayudando a otros • Actividades # 1, 2 y 3 Estimular a los demás a involucrarse en actividades físicas Vida activa para toda la vida • Actividad # 2 Alentar a los participantes para continuar con un estilo de vida físicamente activo.
Semana ocho	Medio Ambiente Jugando responsablemente • Actividad # 4 Organizar una actividad al aire libre para los participantes y sus familias



EJEMPLO DE PROGRAMA DE 10 SEMANAS/VEINTE SESIONES

EN LA ESCUELA

	SESION UNO	SESION DOS
Semana Uno	Vida Activa Vida activa y actividad física Actividad # 2 Introducir el concepto de vida activa	Vida activa Vida activa y Actividad física Actividades # 2 y 3 Presentar el «Programa Desafío Chileno» a los padres
Semana Dos	Desarrollo personal Aceptándonos Actividad # 1 Estimular el desarrollo de una imagen corporal positiva, la aceptación de sí mismo y los demás	Desarrollo personal Aceptándonos Actividad # 3 Estimular el desarrollo de una imagen corporal positiva, la aceptación de sí mismo y los demás
Semana Tres	Salud Conociendo nuestro cuerpo Actividad # 1 Introducir la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo	Salud Conociendo nuestro cuerpo Actividad # 7 Introducir la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo y estimular la participación familiar
Semana cuatro	Habilidades Explorando Habilidades/Haciendo Adaptaciones Actividad # 1 Introducir el concepto de habilidad	Habilidades Explorando Habilidades/Haciendo Adaptaciones Actividad # 6 Valorar las habilidades propias y de los demás
Semana cinco	Cultura Valorando la actividad física y el ejercicio Actividad # 1 Introducir el concepto de valores	Cultura Valoración de la actividad física Actividad # 3 Reforzar el concepto de valoración de la actividad física
Semana seis	Cultura Actividades tradicionales Actividad # 2 Introducir bailes propios de distintas culturas	Cultura Actividades tradicionales Actividad # 2 Introducir bailes propios de distintas culturas
Semana siete	Medio Ambiente Preparándose para la actividades al aire libre Actividad # 2 Introducir recomendaciones para mantenerse abrigado mientras se está activo en el tiempo frío	Cultura Actividades tradicionales Actividad # 4 Probar algunos juegos de los indígenas del mundo
Semana ocho	Tiempo libre Diversión familiar Actividad # 2 Imaginar una variedad de actividades físicas familiares	Medio Ambiente Preparándose para actividades al aire libre Actividad # 5 Prepararse para enfrentar adecuadamente el clima
Semana nueve	Vida activa para toda la vida Actividad # 2 Estimular a los participantes para que continúen desarrollando un estilo de vida físicamente activo	Vida activa para toda la vida Actividad # 1 Estimular a los participantes para que continúen desarrollando un estilo de vida físicamente activo
Semana diez	Medio Ambiente Jugando responsablemente Actividad # 4 Organizar un evento al aire libre para los participantes y sus familias	Tiempo libre Diversión familiar Actividad # 3 Organizar un día de actividad física para la familia y un picnic



PARA ORGANIZAR SUS ACTIVIDADES: PENSANDO Y CONOCIENDO

- ◆ Use la Guía de Planificación del Líder. Siga los «Pasos de Planificación» proporcionados.
- ◆ Use las hojas del Plan de la Sesión para organizar las sesiones individuales, si las encuentra útiles.

CONSEJOS FINALES

- ◆ **Sea creativo.** Las actividades proporcionadas sirven de punto de partida. Adáptelas para la edad y etapa de desarrollo de sus participantes y siéntase libre para incluir actividades creadas por usted mismo (sólo asegúrese que tienen que ver con los mismos temas y conceptos que se introducen bajo ese componente). ¡En resumen, agregue a las actividades su propio estilo!
- ◆ **Comience bien.** Tómese el tiempo en su primera sesión para explicar a los participantes de lo que se trata. ¡Motívelos y prepárelos para la acción! (Usted puede decidir mostrarles el video del Desafío chileno de Vida Activa a su grupo).
- ◆ **Tómese su tiempo.** Puede variar el tiempo tomado en cada Tema/*Actividad*. Un tema sencillo podría hacerse en 10 a 15 minutos. Otros más complejos podrían tomar 30 minutos o más. Moldee el programa para acomodarlo a su horario, pero trate de ser flexible para que usted pueda ampliar las sesiones cuando los participantes estén realmente interesados e involucrados.
- ◆ **Sea sensible.** Algunas actividades tratan temas delicados como autoestima e imagen corporal. Asegúrese que Ud. se siente cómodo con este material antes de presentarlo. Discúptalo con algún colega con anterioridad, esto le ayudará a guiar las discusiones más eficazmente.
- ◆ **Use los «momentos didácticos oportunos».** Algunos de los conceptos contenidos en el *Desafío Chileno* (Juego Limpio, por ejemplo) podrían ser tratados al hacer una pausa corta durante un juego o actividad y discutir la forma de jugar o un incidente particular que recién ocurrió, etc. No siempre se requiere un enfoque *formal* de las actividades.



LA GUIA DE PLANIFICACION PARA EL LIDER

Esta Guía de Planificación está destinada ayudarle a diseñar las Actividades del componente **Pensando y Conociendo**. Siga los pasos siguientes:

PASOS DE PLANIFICACION

- ◆ Revise los Temas (y Actividades) contenidas en cada una de las ocho Áreas Focales como una guía. Se incluyen los iconos o símbolos que muestran las áreas temáticas de interés con las que se relaciona cada Actividad.
- ◆ Decida el número de Temas/Actividades que usted tiene tiempo para hacer.
- ◆ Elija sus Temas/Actividades y haga una lista en otra hoja.
- ◆ Determine el orden más lógico para sus Temas/Actividades, considerando los conceptos que usted desea recalcar, los implementos y las facilidades disponibles, factores de horario, etc.
- ◆ Anote el Area Focal, el Tema y la Actividad (para la sesión 1, 2, etc.) en las tres filas de arriba. Use la Guía extra de Planificación si necesita más espacio.
- ◆ Agregue las fechas de cada sesión, el tiempo requerido y otra información de planificación en la medida que desarrolla el programa y prepara nuevas sesiones. (Use hojas de Plan de Sesión si usted quisiera hacer perfiles más detallados para su sesión).
- ◆ Comience con el Area Focal de Vida Activa. Tiene la finalidad de servir de introducción/resumen al programa entero.
- ◆ Concluya el programa con el Area Focal de Vida Activa para toda la Vida.
- ◆ Mantenga esta Guía cerca y consúltela regularmente.



GUIA DE PLANIFICACION PARA EL LIDER

AREA FOCAL	VIDA ACTIVA		
TEMA			
ACTIVIDAD			
Fecha			
Tiempo			
Materiales y			
Equipo			
Preparación			
Notas			
Observaciones			
(Completar después de la actividad)			

AEA FOCAL			
TEMA			
ACTIVIDAD			
Fecha			
Tiempo			
Materiales y			
Equipo			
Preparación			
Notas			
Observaciones			
(Completar después de la actividad)			

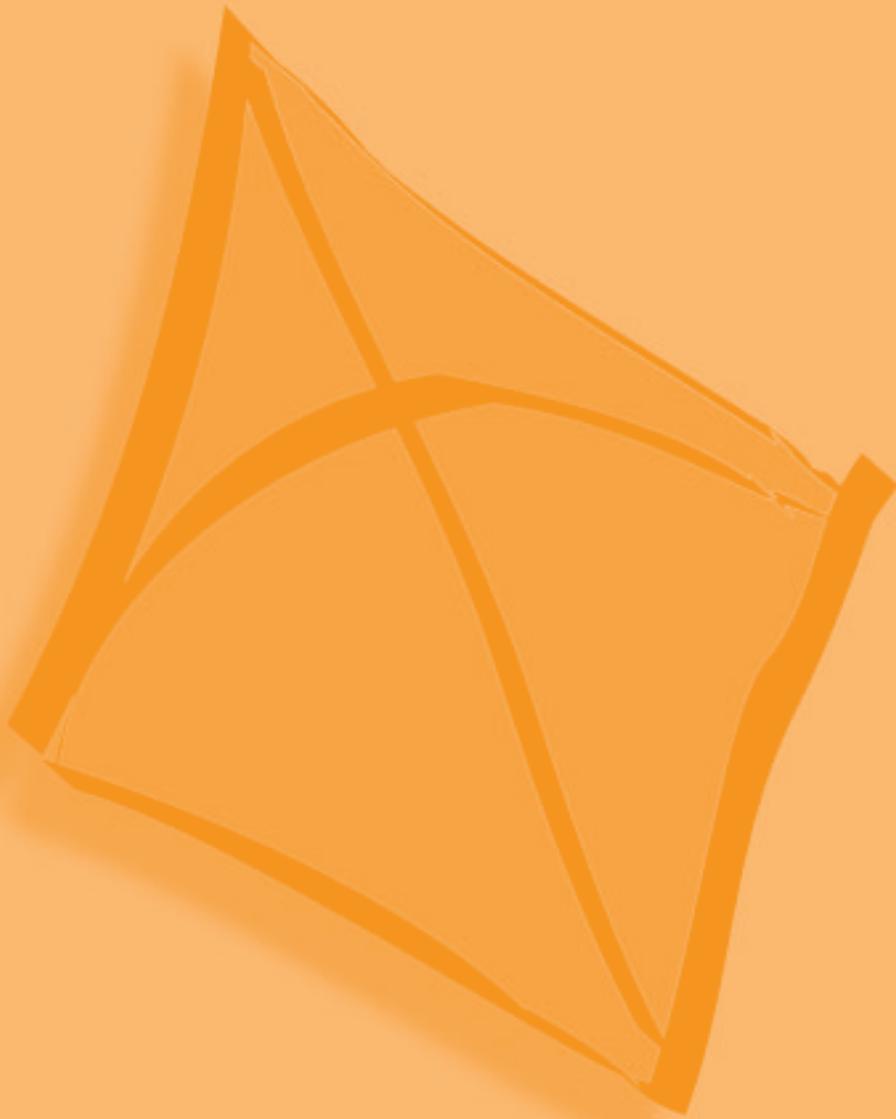


GUIA DE PLANIFICACION PARA EL LIDER

AREA FOCAL	VIDA ACTIVA		
TEMA			
ACTIVIDAD			
Fecha			
Tiempo			
Materiales y			
Equipo			
Preparación			
Notas			
Observaciones			
(Completar después de la actividad)			

AREA FOCAL			VIDA ACTIVA PARA TODA LA VIDA
TEMA			
ACTIVIDAD			
Fecha			
Tiempo			
Materiales y			
Equipo			
Preparación			
Notas			
Observaciones			
(Completar después de la actividad)			





VIDA ACTIVA

VIDA ACTIVA

Temas:

VIDA ACTIVA Y ACTIVIDAD FISICA

Todas las actividades incluyen



ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir el concepto de actividad física		
2. Introducir el concepto de vida activa		
3. Presentar el Programa a los padres		

BENEFICIOS DE ACTIVIDAD FISICA

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir los beneficios de la actividad física		
2. Revisar los beneficios de la actividad física		
3. Introducir los beneficios de la actividad física a los padres y reforzarlos para los participantes		

OBJETIVO

- ◆ Comprender el concepto de Vida Activa y la importancia que tiene la actividad física diaria a lo largo de la vida.

INTRODUCCION

Vida activa significa valorar la actividad física y convertirla en parte de la vida diaria. Para los niños y los jóvenes, el enfoque de vida activa tiene un significado especial:

- ◆ Legítima su interés natural y disposición por la actividad física.
- ◆ Mejora su calidad de vida al convertir la actividad física y ejercicio en una parte importante de su rutina diaria.
- ◆ Apoya su derecho a opinar, elegir e involucrarse en las decisiones sobre los programas de actividad física y las políticas que los afectan.
- ◆ Reconoce la importante influencia que los adultos tienen en la definición de sus actitudes frente a la actividad física.



En el Programa 1, los temas tratados en el Área Focal de **Vida Activa** incluyen:

- ◆ Vida Activa y Actividad Física
- ◆ Beneficios de la Actividad Física

Mediante la participación en las actividades, los participantes explorarán los significados de actividad física, ejercicio y el de vida activa. También identificarán algunos de los beneficios sociales, cognitivos, físicos y morales de su participación en las actividades físicas y/o ejercicios.

La *Vida Activa para Toda la Vida* introduce la fijación de metas a largo plazo. Esta Área Focal se encuentra tratada al final del **Desafío Chileno para una Vida Activa**.

ANTECEDENTES

Muchos jóvenes chilenos tienen abundantes oportunidades de ser activos. Sin embargo hay clara evidencia que aún quedan algunos desafíos reales:

- Existen ciertos grupos de jóvenes que quizá no gocen de iguales oportunidades para participar en actividades físicas, incluyendo niños y jóvenes con discapacidades físicas o mentales, los niños de familias de bajos ingresos, de minorías étnicas y culturales, jóvenes que no van al colegio o liceo, niños que pasan gran parte del día solos, y los que viven en áreas aisladas.
- Los jóvenes, a menudo, (por razones de seguridad y distancia) viajan en bus o los llevan en auto a la escuela, en vez de caminar o usar la bicicleta. Algunos niños pueden tener acceso limitado a áreas verdes para jugar y para hacer actividades al aire libre en entornos naturales.
- Algunos jóvenes inactivos carecen de motivación. Opinan que la actividad física es selectiva, elitista, intimidante, de menor importancia, o menos entretenida que otras actividades de tiempo libre.
- Muchas escuelas chilenas no proporcionan una educación física de calidad. La actividad física puede considerarse como una opción algo superflua, no esencial, en lugar de una parte integral para la educación de los niños y jóvenes.
- Muchos programas de actividad física no brindan las oportunidades a los niños y los jóvenes para participar plenamente en la toma de decisiones, tampoco les permiten asumir roles de liderazgo.
- A las niñas no se las estimula a que participen en programas de actividad física (tanto organizados o formales como no estructurados o informales) en el mismo grado que a los niños.
- La sociedad sobre enfatiza a temprana edad la competición y el ganar, lo que favorece a los niños con una maduración precoz y desanima a otros para participar en actividades físicas y deportes.



TEMA 1

Vida Activa y Actividad Física

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir el concepto de actividad física.
2. Introducir el concepto de vida activa



ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA REALIZAR EN CASA

3. Presentar el programa a los padres



Líder

La hoja en blanco, impresa con ilustraciones (D. Pág. 50) sólo puede fotocopiar y usarse para finalidades comunicacionales del **Desafío Chileno**, tales como:

- ◆ Las cartas que usted o los niños crean para informar a los padres acerca de actividades adicionales o para la casa.
- ◆ Los boletines o folletos para informar acerca de próximos eventos o actividades.
- ◆ Espacio para que los niños lo usen en actividades sugeridas para el componente *Pensando y Conociendo*, etc.

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir el concepto de actividad física.

Pídales a los participantes que muestren cómo usan los músculos diferentes animales para moverse. ¿Por ejemplo, cómo se mueve un caballo? (Los participantes galopan). Pruebe lo mismo con tortugas, aves, serpientes, peces, gusanos, patos, conejos, canguros, etc.

Introduzca la frase: *actividad física*. Actividad física es toda acción motriz que implica el uso de nuestra musculatura para mover el cuerpo y que demanda un gasto energético por sobre el nivel basal.

Discuta algunas ideas acerca de cómo las personas usan sus músculos para mover sus cuerpos, por ejemplo, gatear, caminar, desplazarse en una silla de ruedas, nadar, correr, andar en triciclo/bicicleta/skate/ a caballo, columpiarse en una soga, brincar, saltar en un pie. Pase unos pocos minutos haciendo estos movimientos.

Si se desea, cree un collage de actividades físicas del grupo y exhibalo.

2. Introducir el concepto de vida activa

Use un cartel de «Jóvenes Chilenos Viviendo Activamente» para introducir la frase *vida activa*. Vida Activa es cuando usamos la musculatura esquelética para mover nuestros cuerpos todos los días, *haciendo las actividades que nos gustan*.

Luego haga un tour con el grupo por la parte interior y exterior del establecimiento donde estén (o conversen sobre eso). Señalen y conversen sobre las áreas y el equipo



disponibles y discutan sobre qué actividades físicas específicas pueden hacerse en cada área. (El líder guarda una lista de estas actividades). Cuando sea apropiado, señale las orientaciones de seguridad para los participantes.

Después del paseo, el líder lee en voz alta (o redacta) las actividades enumeradas durante el tour. Cada participante elige una para dibujar y/o pintar en un mural de «Vida Activa» del grupo. Coloque el mural en una parte para que los participantes lo puedan ver durante todo el programa.

ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA LA CASA

Líder

Use la **Carta** de los participantes y de introducción al Programa tal como está (B. Pág. 48) o como guías para crear sus propias cartas a los padres. Usted quizá quiera personalizar la carta de introducción, incluyendo información como:

- ◆ Su compromiso personal con la vida activa.
- ◆ Una frase que estimule el involucramiento o participación familiar.
- ◆ La duración del **Desafío Chileno** e información acerca de los eventos planificados.
- ◆ Su nombre y la información acerca de cómo los padres pueden contactarlo, etc.

3. Presentar el Programa a los padres

Los participantes llevan a casa la carta que comienza con «**Queridos...**» o pueden escribir su propia carta para introducir el programa a los padres. Usted puede imprimir la hoja «**Introduciendo el Desafío Chileno para una Vida Activa**» (A. pág. 47) en el dorso de la carta de los participantes. También puede decidirse a usar la hoja de «**Antecedentes de Vida Activa**» (C. pág. 49) para introducir la filosofía de vida activa.



A. INTRODUCIENDO EL DESAFÍO CHILENO PARA UNA VIDA ACTIVA

Su hijo (a) está participando en un programa que estimula la participación diaria en actividades físicas entretenidas.

Con un claro énfasis en la idea de participación y diversión, el **Desafío Chileno para la Vida Activa**, refuerza la tendencia natural de los niños de ser activos y los estimula para continuar viviendo activamente durante toda su vida. El **Desafío** incluye, tanto actividades físicas, como actividades del componente *Pensando y Conociendo*. Muchas de éstas se realizan en grupo, pero algunas se han diseñado como actividades para la casa. Por favor apoye a su hijo(a), en el desarrollo de las actividades sugeridas para la casa, participando con ellos.

Desafío Chileno para la Vida Activa destaca lo siguiente:

- ◆ Las actividades grupales se efectúan con otros participantes bajo la dirección de un líder
- ◆ Las actividades para la casa otorgan la oportunidad a miembros de la familia para involucrarse y participar
- ◆ Se utiliza un Tablero de Juego para registrar el progreso y mantener motivados a los niños
- ◆ Una celebración o fiesta final marca el término y completación del **Desafío Chileno**

Cada niño recibe el respectivo reconocimiento y premios por su participación regular en las actividades del **Desafío Chileno** ¡Todos son ganadores!



B. CARTA A LOS PADRES

Queridos ...

Estoy participando en el "Desafío chileno de Vida Activa". Un programa diseñado para estimular a los niños a realizar actividad física entretenida diariamente. Por favor lean el dorso de esta hoja para aprender más sobre el programa. En algunas ocasiones traeré actividades para realizar en casa con Ustedes. Espero que encontremos el tiempo para hacerlas juntos.

¡Muchas gracias!

Actividad #3
Vida Activa y Actividad Física
VIDA ACTIVA



C. ANTECEDENTES DE VIDA ACTIVA

Vida activa es una forma de vida en que se valora la actividad física integrándola a la vida diaria.

La Vida Activa es....

... **Individual.** Reconoce que las personas son activas por todo tipo de razones: trabajo, juego, desafíos, e intereses personales, salud y desarrollo personal, meditación y relajación, expresión cultural y creativa, interacción social, etc.

... **Social** Enfoca al individuo pero también reconoce que las normas sociales y los valores, los recursos disponibles, líderes influyentes y otros factores afectan nuestras elecciones y oportunidades para participar. A su vez, nuestras opciones afectan estos factores o a otras personas.

... **Incluyente.** Proporciona formas esenciales para expresar quiénes somos como individuos o grupos. Es un derecho de todos los chilenos independientemente de su particular habilidad, edad, género, raza, antecedentes étnicos, religión, status económico-social o nivel educacional

Vida activa implica una experiencia global de actividad física y/o ejercicio. Una **Vida Activa** puede comprometer a la persona entera.

- ◆ **Mentalmente:** a través del involucramiento cognitivo mientras se aprenden nuevas habilidades y capacidades motrices.
- ◆ **Emocionalmente:** a través de la auto-confianza que genera el disfrute de las nuevas habilidades adquiridas.
- ◆ **Socialmente:** a través de la asociación con otras personas.
- ◆ **Espiritualmente:** a través de la satisfacción, alegría e incluso sensación de tranquilidad interior.

La Vida activa contribuye al bienestar individual no sólo a través de la “experiencia del momento” sino a través del conocimiento y la adquisición de habilidades y destrezas, el incremento de la aptitud física y los sentimientos de autoestima que se desarrollan con el transcurso del tiempo.

Actividad # 3
Vida Activa y Actividad Física
VIDA ACTIVA



D. EL DESAFIO CHILENO PARA UNA VIDA ACTIVA



TEMA 2

Beneficios de la actividad física

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir los beneficios de la actividad física
2. Revisar los beneficios de la actividad física

Todas las actividades incluyen



ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA REALIZAR EN CASA

3. Introducir los beneficios de la actividad física a los padres y reforzarlos para los participantes.



Líder

Antes de juntarse con su grupo, mire la hoja titulada «**¿Cómo Nos Puede Ayudar la Actividad Física?**» (A. Pág. 53). Luego fotocopie o recorte las fotos con **Ejemplos de los Beneficios de la Actividad Física y el Ejercicio**, (B. pág. 54, C. pág. 55, D. pág.56 y E. 57) o creen algo propio. Coloque las fotos plegadas en un envase relacionado con la actividad física (por ejemplo, bolso deportivo, casco de la bicicleta, patín).

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Introducir los beneficios de la actividad física.

Usando la hoja «**¿Cómo Nos Puede Ayudar la Actividad Física?**»? describa para los participantes, los beneficios sociales, mentales, físicos y morales de la actividad física.

Pídales que, por turno, seleccionen una tarjeta desde el bolso, casco etc. donde fueron puestas. En la medida que se saque cada tarjeta, discuta y decida con el grupo a qué categoría pertenece tal beneficio (social, mental, físico o moral). Si la clasificación de los beneficios es demasiado difícil para los participantes más jóvenes, recalque sencillamente que hay diferentes clases de beneficios de actividad física. Si lo desea, cree un collage del grupo con los beneficios y exhibalo en un lugar visible.

2. Revisar los beneficios de la actividad física

Participe de un juego activo con el grupo. Elija uno propio o pruebe el «Pillarse entre Cuatro Jugadores», que se describe en la página 156 del Area Focal de *Tiempo Libre*.

Después del juego, pregúntele al grupo lo que más les gustó. Frente a cada respuesta, decidan como grupo, a qué categoría o categorías pertenece. *Por ejemplo, para este juego podrían ser:*



Social	Mental	Físico	Moral
Diversión	Estimulación	Saltando Esquivando Corriendo	Aprendiendo a no discutir después que te han pillado.
Reírse	Reírse		
	Anticipación, pensar en forma adelantada hacia donde correr	Atrapando a los otros jugadores	Pillarse suavemente para no empujar a otro jugador

ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA LA CASA

3. Introducir los beneficios de la actividad física a los padres y reforzarlos en los participantes.

Los participantes pueden llevar a casa una copia de la hoja «¿Cómo Nos Puede Ayudar la Actividad Física?» y colorearla. Los participantes también pueden hacer su propio dibujo con relación a los beneficios de la actividad física en el dorso de la hoja.



A. ¿CÓMO NOS PUEDE AYUDAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO?



La actividad física nos puede ayudar de muchas maneras...

Se te ocurren otras?

Actividad #1
Beneficios de Actividad Física
VIDA ACTIVA



B. EJEMPLOS DE BENEFICIOS SOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO HACIENDO AMISTADES



Cualquier ocasión es buena para jugar y compartir con los amigos.



Si vemos a otros niños jugando, podemos invitarlos para jugar todos juntos.

Actividad #1
Beneficios de Actividad Física
VIDA ACTIVA



C. EJEMPLOS DE BENEFICIOS MENTALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

APRENDIENDO COSAS NUEVAS
Y SENTIRNOS BIEN CON NOSOTROS MISMOS



Hacer excursiones nos ayuda a controlar el balance de nuestro cuerpo.



Cuando aprendemos un nuevo ejercicio o actividad, nos sentimos felices y orgullosos de nosotros mismos.

Actividad #1
Beneficios de Actividad Física
VIDA ACTIVA



D. EJEMPLOS DE BENEFICIOS FISICOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL EJERCICIO

HACIENDO MAS FUERTE NUESTRO CUERPO



Bailar nos ayuda a fortalecer las piernas, el corazón y los pulmones .



Jugar a escalar nos ayuda a fortalecer los músculos de brazos y piernas.



Actividad #1
Beneficios de Actividad Física
VIDA ACTIVA

E. EJEMPLOS DE BENEFICIOS MORALES DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL EJERCICIO

APRENDIENDO A DIFERENCIAR ENTRE
LO CORRECTO E INCORRECTO



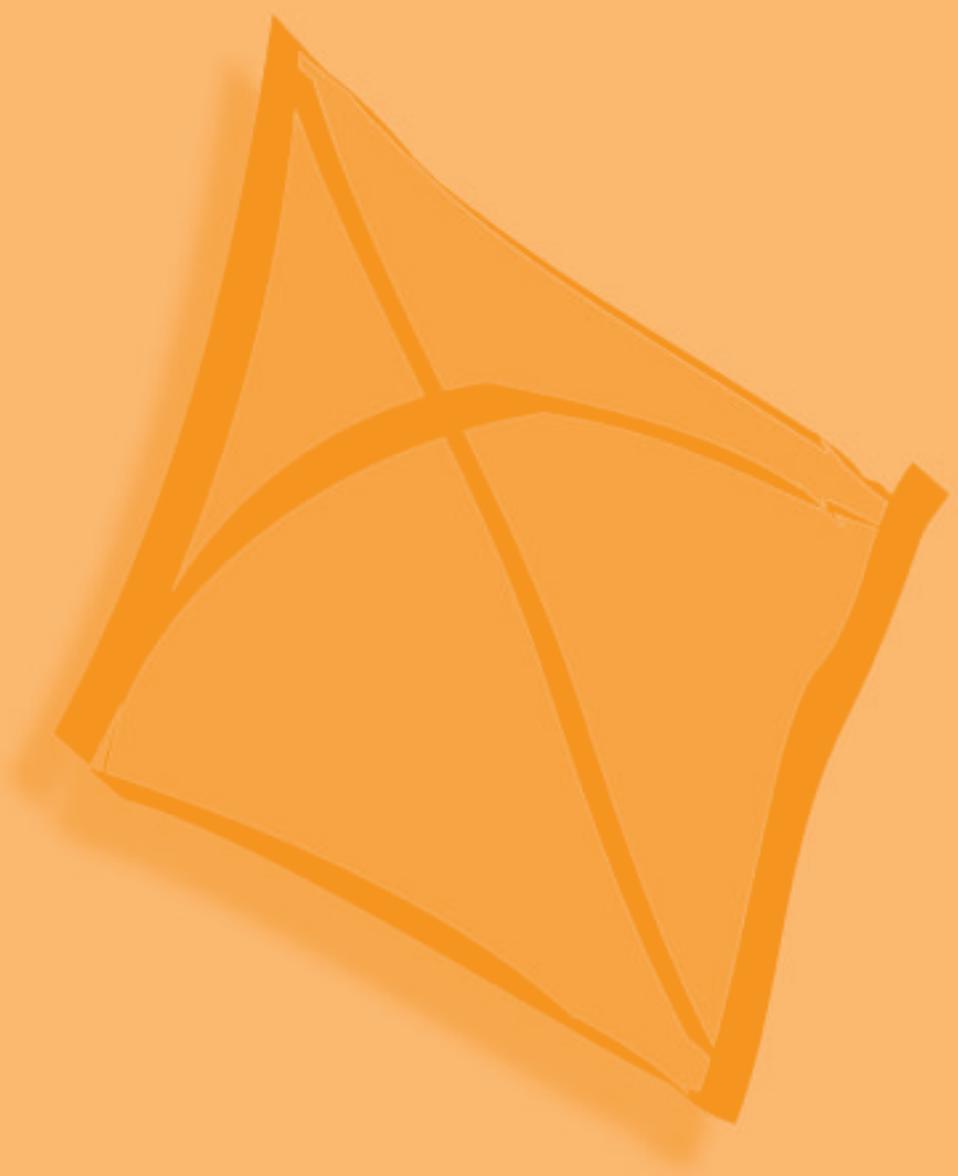
Siempre jugamos respetando las reglas,
asi evitamos enemistarnos y sufrir lesiones.



Después del partido, siempre nos damos un abrazo con
los jugadores del otro equipo.

Actividad #1
Beneficios de Actividad Física
VIDA ACTIVA





VIDA ACTIVA Y
HABILIDADES

VIDA ACTIVA Y HABILIDADES

Tema:

Todas las actividades incluyen 

EXPLORANDO HABILIDADES Y HACIENDO ADAPTACIONES

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir el concepto de habilidad.		
2. Crear adaptaciones especiales para que todos puedan jugar.	 	
3. Aprender sobre las habilidades de personas discapacitadas (Aplicable también a la actividad 5)	 	
4. Valorar las propias habilidades y las de otras personas (Aplicable también a las actividades 6 y 7)	 	

OBJETIVO

- ◆ Descubrir cómo las personas con independencia de sus capacidades y habilidades físicas y motoras pueden disfrutar de los beneficios de una actividad física y ejercicio regular.

INTRODUCCION

«La participación no significa estar sentado mirando. Significa involucrarse, tomar decisiones y asumir riesgos. La dignidad humana encuentra significado en esa clase de interacciones»

La vida activa está pensado para todos. La actividad física puede adoptar muchas formas e incluye una amplia gama de experiencias que deberían estar disponibles para todos los chilenos, ello con independencia de sus particulares habilidades u otras características personales. Más de 600.000² chilenos viven con algún tipo de discapacidad -una limitación intelectual, física, emocional o social- la que puede limitar el tipo o la cantidad de actividades con las cuales disfrutar. No obstante, sus esperanzas, sueños y motivaciones son similares a las de otros miembros de nuestra sociedad. Las *necesidades* de los participantes, independientemente de la presencia de una discapacidad u otras limitaciones personales, siempre deben considerarse al momento de planificar y ejecutar los programas de ejercicio y actividad física.

(2) Dato FONADIS, encuesta CASEN 1996. Población total del país 14.277.035. Población con discapacidad 616.434.



En el contexto del Programa 1, el foco del área de Habilidades está referido a los siguientes Temas:

- ◆ Explorando Habilidades y Haciendo adaptaciones

A través del intento de cumplir con las actividades propuestas, los participantes descubrirán algunas de sus propias habilidades y también las de otras personas. También descubrirán o podrán crear algunas formas de adaptar las actividades que permitan incluir a todos los niños que deseen jugar.

ANTECEDENTES

Tenemos la responsabilidad de desarrollar en todos los niños los recursos físicos, motores y psicológicos necesarios para ayudarles y enseñarles a adoptar estilos de vida activos. En vez de preocuparnos demasiado por aquellas cosas que los niños no pueden hacer, necesitamos identificar sus particulares habilidades, valorar aquello que pueden realizar y ayudarles a desarrollar tales potencialidades. Parte de este proceso tiene que ver con sensibilizarlos frente al hecho de que todos nosotros tenemos semejanzas y diferencias, y que cada persona es única y valiosa.

Niños con y sin discapacidades necesitan vivenciar oportunidades que les permitan desarrollar una comprensión mutua, la que puede ser transferida a su vida adulta futura. El concepto de Vida Activa por su naturaleza y particular preocupación por incluir a todos, permite brindar algunas de estas interesantes oportunidades.

Es importante que los niños conozcan modelos positivos. Muchos chilenos han superado desafíos personales para lograr sus metas. Por ejemplo:

- ◆ **Cristian Bustos:** triatleta nacional, fue atropellado por un vehículo mientras participaba en un evento en Argentina. Este accidente lo inhabilitó para seguir compitiendo. Gracias a intervenciones médicas y especialmente a su entereza personal, logró rehabilitarse y volver a competir.
- ◆ **Gabriel Vallejos:** nadador discapacitado. Representó a Chile en el Campeonato Mundial de Natación, realizado en Nueva Zelandia en 1998. Actualmente se ubica en el 6º lugar del Ranking Internacional en 50 metros espalda.
- ◆ **Tomás Figueroa:** ajedrecista ciego. Un joven deportista que logró superar su discapacidad física y lograr salir campeón del Campeonato Juvenil de Ajedrez realizado en Julio del 2001 en España.



TEMA 1

Explorando habilidades y haciendo adaptaciones

Todas las actividades incluyen



ACTIVIDADES PARA EL GRUPO

1. Introducir el concepto de habilidad
2. Crear adaptaciones especiales para que todos puedan jugar.
3. Aprender sobre las habilidades de las personas discapacitadas. (También aplicable a la Actividad 5).
4. Valorar las propias habilidades y las de otras personas.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

6. Valorar las propias habilidades y las de otras personas. (Aplicable también a Actividad 7).



Líder

Revise la hoja «**Todos Pueden Participar**» (A. pág. 66). Si uno o más miembros del grupo tienen alguna discapacidad, invíteles a que ayuden en la planificación de las actividades del grupo. Consúlteles a ellos, antes de iniciar la actividad y vea si estarían dispuestos a colaborar durante el desarrollo de tales actividades, respondiendo a las preguntas que pudieran hacer otros participantes.

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN GRUPO

1. Introducir el concepto de habilidad

Pida a los participantes que se muevan y se desplacen libremente en el espacio en que se va a desarrollar la actividad, teniendo el cuidado que los niños no se molesten ni choquen entre sí. Cada 30 segundos, más o menos, pídeles que cambien a un diferente tipo de movimiento. Use música si lo desea. Después de unos pocos minutos, discuta con ellos lo siguiente:

- ◆ ¿Qué movimientos hicimos? (Por ejemplo, caminar, desplazarse sobre ruedas, bailar, saltar en un pie, rodar, deslizarse, saltar con pies juntos, etc.)
- ◆ ¿Qué otros movimientos son capaces de hacer? (por ejemplo, trepar, columpiarse, dejarse caer al suelo, andar en triciclo, etc.)

Habilidad es «poder hacer algo». Todos los niños pueden hacer algunas cosas. También, generalmente todos tienen alguna dificultad para realizar otras. A veces tienen problemas para hacer algo porque son más pequeños que otros niños, o porque tienen algún sistema sensorial disminuido o un segmento de su cuerpo lesionado y no funciona adecuadamente. Por ejemplo, un tobillo torcido, o no pueden ver muy bien, o usan silla de ruedas para moverse. Estos niños pueden realizar muchas actividades físicas, pero tal vez requieran adaptarlas y ejecutarlas de otro modo.

- ◆ ¿Puedes pensar en ejemplos de cuando en algún momento tuviste que hacer algo un tanto diferente? (Por ejemplo, cuando estabas aprendiendo a andar en bicicleta: usar ruedas laterales o que un hermano o hermana mayor sujetaba la bicicleta desde el sillín. Otro ejemplo: Cuando estabas aprendiendo a atrapar o



recibir una pelota: usar una pelota más grande y liviana en vez de una pequeña. Aprendiendo a jugar fútbol: jugar en una cancha más pequeña. Antes de aprender a abrocharse los cordones de los zapatos: usar zapatos con abrochadores con sistema velcro. Para participar en una carrera: niños más pequeños se les puede conceder una ventaja inicial. Para aprender a patinar: apoyarse empujando una silla alrededor de la cancha o patinódromo, etc.).

Si se desea y hay suficiente interés, crear un collage grupal de las actividades físicas que los participantes pueden hacer.

2. Crear adaptaciones especiales para que todos puedan jugar.

Juegue al “Tenis con sábana” u otro juego cooperativo de su elección. Es importante usar una actividad que no dependa mucho de capacidades motoras específicas o demande fuerza como componentes individuales para participar con éxito. El juego debe crear condiciones para que todos puedan participar por igual y cooperativamente. Para jugar tenis con sábana divida el grupo en dos equipos iguales, cada equipo debe estar ubicado en igual forma alrededor de su respectiva sábana o cualquier trozo de tela o genero grande. Coloque una pelota liviana en el centro de una de estas sábanas y sujetándola, lance la pelota a la otra sábana. El otro equipo o grupo «recibe» la pelota y la devuelve al primero. Para introducir una variación, se podría recibir la pelota, tirarla hacia arriba, recogerla de nuevo y a continuación lanzarla al otro equipo. Juegue el partido durante unos pocos minutos.

Pida que algunos voluntarios simulen lo siguiente:

- ◆ Tener un tobillo lesionado (usar un triciclo u otra ayuda para moverse)
- ◆ No poder ver bien (ojos vendados).
- ◆ Usar una silla de ruedas (usar un triciclo u otra ayuda para moverse).

Pida que algunos niños voluntariamente sean los «empujadores» para cada uno de los usuarios de triciclo y un guía que haga de lazarillo para el jugador que está con los ojos vendados.

Como grupo, traten idear formas especiales de jugar para que les resulte más fácil y todos puedan participar. Por ejemplo: proporcionar suficiente espacio para que puedan circular los triciclos y sus respectivos empujadores, permitir que el guía o lazarillo le cuente al jugador con los ojos vendados lo que está pasando para reducir su nivel de incertidumbre.

Juegue de nuevo, esta vez cambie los usuarios del triciclo y el jugador con los ojos vendados. Permítales a los jugadores cambiar los roles y continúe jugando.

Después del juego discuta cómo se sintió siendo:

- ◆ un usuario de triciclo
- ◆ un jugador con los ojos vendados
- ◆ un empujador
- ◆ un guía o lazarillo
- ◆ parte del grupo.



Refuerce la idea que todos pueden jugar. Si alguien tiene dificultad al jugar, cambie o vuelva a adaptar el juego para facilitar la participación.

3. Aprender sobre las habilidades de las personas discapacitadas

Si le es posible, invite a una persona joven y activa que tenga alguna discapacidad y que participe en algún deporte en silla de ruedas para conversar con los participantes, para que haga una demostración de alguna actividad física y responda preguntas. Haga los arreglos para tener al menos ese día, una o más sillas de ruedas disponibles para que los participantes traten de usarlas, si lo desean. (Si las sillas de ruedas no están disponibles, pruebe usando triciclos). El énfasis debiera estar en el hecho de que todos pueden hacer las cosas, aunque la *manera de hacerlas* tenga que ser un tanto diferente.

Como alternativa, invite a una persona activa que participe en deportes para individuos con visión o audición limitada conversar con el grupo. Pruebe algunas actividades con unos pocos voluntarios con los ojos vendados y otros voluntarios que los guíen. Discutan los sentimientos experimentados por ambos.

4. Valorar las propias habilidades y las de otras personas.

Los participantes pueden dibujar y colorear su propio cuadro o afiche de Vida Activa .

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA.

5. Aprender sobre las habilidades de las personas discapacitadas

Invite, si se da la oportunidad, a los participantes y sus familias para que asistan a una sesión de entrenamiento o a algún evento deportivo local para deportistas discapacitados.

6. Valorar las propias habilidades y las de otras personas

Utilizando la hoja correspondiente, “**Me siento orgulloso (a) de poder hacer estas Actividades**” (B. pág. 67) los participantes pueden dibujar o describir las actividades realizadas.

7. Valorar las propias habilidades y las de otras personas

Los participantes pueden llenar la hoja “**Círculo de Habilidad**” (C. pág. 68).



A. TODOS PUEDEN PARTICIPAR

ANTECEDENTES PARA EL LÍDER

¡Todos pueden participar en la diversión! Si tiene un niño discapacitado en su programa, es importante que él o ella se divierta junto e integrado con los demás.

Usted debe seleccionar las actividades teniendo a todos los niños o niñas en mente. Pudiera ser necesario hacer una pequeña adaptación a las actividades, pero el objetivo general que busca la actividad no debe verse afectado.

Por ejemplo, individuos con una deficiencia visual, pueden divertirse muchísimo si disponen de un socio o ayudante. También una persona que es usuaria de silla de ruedas puede gozar de casi cualquier actividad mientras el terreno permita su movilidad.

Recuerde que las actividades propuestas deben ser entretenidas para todos. Una experiencia negativa puede generar rechazo o mal disponer a las personas para participaciones futuras.

A continuación hay algunas sugerencias para adaptar actividades y juegos:

- ◆ Se pueden hacer modificaciones al equipo, al medio ambiente y/o a las reglas.
- ◆ Asegúrese que las actividades sean seguras, pero permita la «dignidad del riesgo controlado»; todos los niños esporádicamente, reciben pequeñas raspaduras de rodillas, golpecitos y equimosis (moretones).
- ◆ Crear un ambiente abierto y acogedor.
- ◆ Asegúrese que las actividades propuestas representen un desafío.
- ◆ Involucre a todos para resolver los problemas y para presentar ideas acerca de cómo se puede lograr la mayor entretención y diversión en las actividades.
- ◆ Destaque especialmente algunas habilidades (Por ejemplo, cosas que el niño discapacitado o no muy hábil puede hacer).
- ◆ Sea positivo, estimule la participación.
- ◆ Permítales a los niños con algunas limitaciones y también a los discapacitados, participar en todas las actividades que usted ofrece al grupo, deje que los individuos tomen su propia decisión sobre lo que pueden y no pueden hacer.
- ◆ Aplique las reglas por igual a todos los participantes.

Todas las actividades
Explorando Habilidades/Haciendo Adaptaciones
HABILIDADES



B. ME SIENTO ORGULLOSO(A) DE PODER HACER LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES

Dibuja o describe las actividades o ejercicios que hacen te sientas orgulloso(a) de poder realizar.

Bajo techo: (Por ejemplo: nadar en una piscina temperada)	Al aire libre: (Por ejemplo: jugar a lanzar y recibir una pelota),
Solo(a): (Por ejemplo: bajar por el tobogán en el parque)	Con amigos(as): (Por ejemplo: construir un fuerte en el patio trasero de mi casa)
Con la Familia: (Por ejemplo: ir a un paseo y jugar en contacto con la naturaleza)	En el colegio: (Por ejemplo: participar como seleccionado de fútbol de mi curso.

Actividad #6

Explorando Habilidades/Haciendo Adaptaciones

HABILIDADES



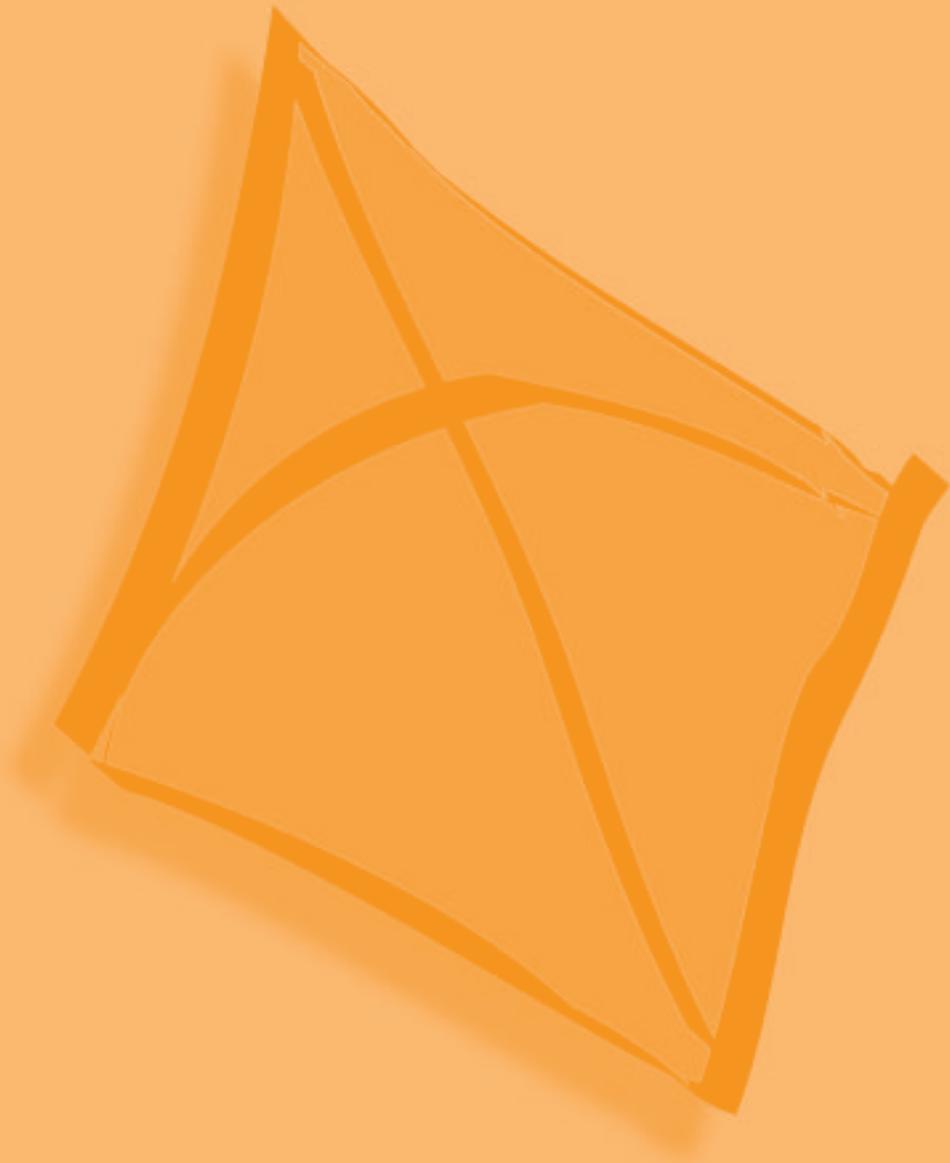
C. CÍRCULO DE HABILIDAD

Ayúda a estos amigos a alcanzar el círculo de habilidad. Puedes ayudarlos si dibujas una línea de color diferente para cada amigo. No cruces ninguna línea.



Actividad #7
Explorando Habilidades/Haciendo Adaptaciones
HABILIDADES





VIDA ACTIVA
Y CULTURA

VIDA ACTIVA Y CULTURA

Temas:

Todas las actividades incluyen 

APRECIANDO LAS MULTIPLES FORMAS DE SER ACTIVO(A)

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Usar la música y el movimiento para introducir el concepto de tradiciones familiares	  	
2. Introducir actividades físicas “especiales” originarias de distintas culturas	  	
3. Destacar un día feriado y probar actividades físicas tradicionales	 	
4. Estimular a los participantes a compartir sus particulares tradiciones familiares	 	
5. Crear un baile		 
6. Reforzar el concepto de tradiciones familiares	 	

VALORANDO LA ACTIVIDAD FISICA Y EL EJERCICIO

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir el concepto de valores	 	
2. Introducir el concepto del juego igualitario	 	
3. Reforzar el concepto de valoración de la actividad física		
4. Reforzar la idea que existen muchas formas de ser activo(a)		
5. Introducir la relación entre la elección de actividades físicas, ejercicios y los temas de género		



ACTIVIDADES TRADICIONALES

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES	ICONOS ACTIVIDADES
1. Introducir actividades físicas de pueblos originarios de Chile (Poblaciones indígenas)		
2. Introducir bailes propios de distintas culturas	 	
3. Introducir la idea de que los modelos de actividad física chilenos están cambiando con los tiempos		
4. Probar algunos juegos de los indígenas del mundo	 	 

OBJETIVOS

- ◆ Comprender el rol de la actividad física en la cultura chilena.
- ◆ Descubrir cómo la cultura afecta las actitudes, oportunidades y la participación de la población en la actividad física.

INTRODUCCIÓN

Las costumbres son parte de la cultura de un grupo de personas en una época y sociedad determinada. Las creencias transmitidas de una generación a otra se conocen como *tradiciones*. *Nuestros valores* son nuestros principios o normas, nuestro juicio u opinión acerca de lo que es significativo o importante en la vida. Los valores personales son influidos por las tradiciones culturales.

La vida activa es un derecho de todos los chilenos. ¡Imagínese un Chile donde ser activo(a) fuera la norma, donde todos los chilenos pudiesen participar en las actividades físicas de su propia elección, donde la vida activa fuera una marca registrada cultural!

En el contexto del programa 1, el Area Focal del área *Cultura* está referido a los siguientes Temas:

- ◆ Apreciando las múltiples formas de ser activo (a)
- ◆ Valorando la actividad física y el ejercicio
- ◆ Actividades tradicionales

A través de una participación activa en las actividades propuestas, los participantes estarán expuestos a una variedad de actividades físicas de diferentes culturas. También considerarán los factores que influyen en nosotros cuando tomamos decisiones en relación con la actividad física y a través de ello empezarán a descubrir que es lo que valoran de la actividad física.



ANTECEDENTES

Con nuestros actuales *modos de vida*, los miembros de una familia muy a menudo viven en diferentes comunas o barrios, a veces separadas por grandes distancias. Ello contribuye a que las tradiciones familiares a veces comiencen a perderse y a entremezclarse. Al estimular el que los niños experimenten y valoren la diversidad de actividades físicas originarias de distintas culturas, puede generar un impacto en sus propias familias. De esta forma actividades tradicionales quizá puedan ser reactivadas al interior de la familia, o bien, podrían iniciarse nuevas tradiciones familiares.

Los cambios tecnológicos también influyen en la adopción de los modelos de hacer actividad física. Cuando estimulamos a los niños a que piensen en la tecnología de hoy y la del futuro, podrán estar mejor preparados para tomar decisiones en relación con los productos de la tecnología.

A veces, la salud, tanto de los individuos como del ambiente puede abordarse mejor escogiendo la forma pasada de moda de hacer las cosas.

Los medios de comunicación masiva también influyen en las decisiones que tomamos respecto de nuestra propia actividad física. Cuando los niños exploran sus propias ideas sobre lo que pueden ser unas actividades físicas “adecuadas” y las comparan con las representaciones actuales entregadas por los medios masivos de comunicación acerca de las personas físicamente activas, pueden ellos desarrollar una mayor conciencia acerca de la influencia que tales medios ejercen conciente o inconscientemente sobre nosotros.

La cultura chilena es un tema complejo. A usted, como profesor, monitor o líder, se le estimulará para que amplíe y perfeccione las ideas sugeridas en cada una de las actividades grupales adecuándolas a los participantes y a sus particulares antecedentes culturales.



TEMA 1

Apreciando las múltiples formas de ser activo

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN GRUPO

Todas las actividades incluyen



- | | |
|--|---|
| 1. Usar la música y el movimiento para introducir el concepto de tradiciones familiares. |     |
| 2. Introducir actividades físicas “especiales” originarias de distintas culturas. |     |
| 3. Destacar un día feriado y probar actividades físicas tradicionales |    |

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

- | | |
|---|---|
| 4. Estimular a los participantes a compartir sus particulares tradiciones familiares. |    |
| 5. Crear un baile. |    |
| 6. Reforzar el concepto de tradiciones familiares. |    |

Líder

Antes de la primera actividad, solicite a los participantes que traigan alguna música desde su casa para utilizarla durante la actividad. Use la carta que comienza con «**Queridos...**» (A. pág. 77) o haga que los participantes escriban su propia carta para presentar la actividad.

ACTIVIDADES PARA REALIZAR GRUPALMENTE

1. Usar la música y el movimiento para introducir el concepto de tradiciones familiares.

Toque música que incluya ritmos seleccionados de distintas culturas. Pida a los participantes que acompañen tales ritmos con sus manos, que bailen o se muevan al son de la música. Cuando cambian las selecciones musicales, estimule la realización de cambios en los movimientos.

Después de unos pocos minutos discuta *acerca de las ocasiones en las que se bailan los ritmos escuchados*. Por ejemplo, en feriados especiales, en los matrimonios, cuando salen en una noche especial. El baile es una actividad física que las personas pueden usar para celebrar días especiales.

Luego discuta lo siguiente:

- ◆ ¿Qué días del año son especiales para tu familia en particular?

Haga una lista de las respuestas y para cada día señalado, agregue la siguiente pregunta:

- ◆ ¿Qué alimentos especiales se comen en esos días?
- ◆ ¿Haces alguna actividad física especial en esos días?

Pida voluntarios que deseen o se atrevan a demostrar alguna de sus actividades especiales. Dé unos pocos minutos al resto de los participantes para probar o intentar reproducir las actividades mostradas.



Con la presencia de participantes mayores, discuta acerca de las tradiciones. Todas aquellas cosas especiales que hacemos y comemos en días de celebración se convierten en nuestras *tradiciones familiares*. Las tradiciones son generalmente enseñadas a los niños por sus padres, abuelos y otros miembros de la familia. Las familias pueden tener diferentes tradiciones porque provienen de diferentes partes de Chile, incluso es cada vez más común encontrar entre nosotros personas de otros países.

2. Introducir actividades físicas “especiales” originarias de distintas culturas.

Invite a niños mayores, a los padres u otros miembros de la comunidad de diferentes raíces culturales para mostrar aquel tipo de actividad física que en «ocasiones especiales» realizan con sus familias, por ejemplo, bailes étnicos, juegos o deportes tradicionales, las carreras o competencias especiales. Luego como grupo, prueben algunas de las actividades. Después que prueban cada actividad, conversen acerca de donde viene y escuchen las historias que puedan tener el (los) invitado (s) acerca de ella. Use un mapa o un globo terráqueo para mostrarles a los participantes de dónde vino la actividad. Si no hay personas locales disponibles, realice alguna investigación en la biblioteca para informarse de actividades físicas para «Una Ocasión Especial»

Las personas de todo el mundo usan actividades físicas para celebrar y expresar sus sentimientos.

3. Destacar un día feriado y probar actividades físicas tradicionales.

Elija un día feriado en el cual los participantes han expresado un interés particular y úselo para desarrollar un día temático especial. Pídales a los padres que compartan su experticia. Proporcione música, actividades y refrigerios apropiados para el día feriado. Por ejemplo, si se está acercando el 16 de Julio día central de la “Fiesta de la Tirana”, los participantes podrían crear su propia máscara y traje y organizar como grupo la presentación de “Una diablada”.

Se podrían crear juegos adicionales o carreras de posta usando las máscaras y trajes seguido esto por algún refrigerio que incorpore comida típica al final de la actividad. Después, los participantes podrían, cada uno, dibujar o pintar un cuadro de las festividades y crear como grupo, una exhibición en un panel mural.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

4. Estimular a los participantes a compartir sus particulares tradiciones familiares.

Pídales a los participantes que inviten a un amigo para juntarse con sus familias cuando celebran un evento especial. Estimúelos para que le enseñen al amigo acerca de sus tradiciones familiares.

5. Crear un baile.

Divida a los participantes en grupos pequeños de tres o cuatro. Utilizando su propia música o alguna proporcionada por el líder, pídale a los participantes que creen un baile corto. Si el tiempo lo permite, deje que el grupo presente su baile para los otros participantes.



6. Reforzar el concepto de tradiciones familiares.

Pídales a los participantes que conversen con sus padres acerca de las actividades físicas en las que ellos participaban durante las celebraciones especiales de su época cuando niños o jóvenes. Incentive a que los participantes prueben o ensayen algunas de estas actividades. Podría solicitarles además que hagan un dibujo o escriban un breve ensayo con algunas ideas o frases sobre la actividad realizada.



A. CARTA A PADRES

Queridos ...

Estamos aprendiendo sobre cómo diferentes familias celebran días especiales del año con comidas y actividades especiales.

¿Tenemos en casa algunos cassettes, discos o algún CD con música especial que nuestra familia usa para sus celebraciones? Me pueden prestar uno para compartir con nuestro grupo el día ?

¡Muchas gracias!



Actividad #1

Apreciando las múltiples formas de ser activo
CULTURA



TEMA 2

Valorando la actividad física y el ejercicio

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

Todas las actividades incluyen

1. Introducir el concepto de valores.
2. Introducir el concepto del juego igualitario.
3. Reforzar el concepto de valoración de la actividad física



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA.

4. Reforzar la idea que existen muchas formas de ser activo(a).
5. Introducir la relación entre la elección de actividades físicas, ejercicios y los temas de género



ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN GRUPO

1. Introducir el concepto de valores.

Ayude a los participantes a confeccionar un folleto titulado, «Mis Favoritos». Usando las siguientes preguntas u otras que usted estime pertinentes, pídale a los participantes que dibujen o escriban acerca de estos temas por separado en hojas de papel.

- ◆ ¿Cuál es tu color predilecto?
- ◆ ¿A quién admiras más?
- ◆ ¿Qué fue lo más apasionante que hiciste ayer?
- ◆ ¿Cuál es tu juguete favorito?
- ◆ ¿Dónde está tu lugar preferido?
- ◆ ¿Cuáles son los zapatos que más te gustan?
- ◆ ¿Cuál es tu actividad física predilecta?

Luego que confeccionen las portadas o tapas, póngales corchetes, haciendo un cuadernillo con las respuestas. (¡Preocúpese de indicar que todavía no lo firmen!)

Divida a los participantes en grupos pequeños de tres o cuatro. Intercambien los folletos entre los grupos. Traten de adivinar qué persona creó cada folleto.

Luego en el grupo grande discuta sobre *valores*. Los valores son las ideas acerca de lo que es bueno o malo. Los valores son muy personales. Diferentes personas pueden tener diferentes ideas acerca de lo que es bueno. Por ejemplo, cuando elegimos un juguete predilecto de entre varios juguetes, estamos decidiendo qué juguete es más valioso para nosotros. La niña o el niño que tenemos al lado quizá elija un juguete diferente o el mismo. Lo mismo es válido para las actividades físicas. Cada niña y niño deciden por sí mismos qué actividades físicas son sus favoritas.

2. Introducir el concepto del juego igualitario.

Divida el grupo en dos equipos con igual número de participantes y con igual cantidad de niñas y niños integrando cada equipo. Realice un juego de pelota que el grupo conozca, por ejemplo, mini fútbol, esquivar la pelota, o un mini-baloncesto. El líder mantiene la información de cuántas veces cada jugador toca la pelota. Después de jugar



durante unos pocos minutos, detenga el juego y use las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Todos tocaron la pelota igual número de veces?
- ◆ ¿De no ser así, por qué no? (Por ejemplo, algunos jugadores no pidieron la pelota o no se movieron suficiente como para recibirla, algunos jugadores pudieran no estar poniendo atención al juego, algunos jugadores quizá estuvieron «acaparando» la pelota.)
- ◆ ¿Es más entretenido o menos entretenido cuando nunca tocas la pelota?
- ◆ ¿Cómo podemos hacer el juego más entretenido para todos?

Destaque la importancia que posee el que todos puedan tener iguales posibilidades de tocar la pelota. Asegúrese que todos en su equipo tengan una oportunidad para jugar la pelota.

Reanude el juego. Esta vez, si fuera necesario, el líder puede recordar periódicamente a los participantes que compartan la pelota. Asegúrese que las niñas y los niños participen por igual. El juego puede adaptarse para que se tenga que hacer dos pases antes de tirar al arco o cesto o que todos los jugadores del equipo toquen la pelota antes del lanzamiento al arco, cesto o zona de marcaje.

Después del juego, abra la discusión, preguntando:

- ◆ ¿Piensen por qué jugamos de esta manera?

3. Reforzar el concepto de valoración de la actividad física

Cada participante escribe o dibuja su *actividad física predilecta* en una hoja de papel. Ponga las hojas en un tiesto (Canasto, bolso, casco de seguridad, etc). Cada participante escribe o dibuja su animal predilecto en una hoja del papel. Ponga también estas hojas en otro tiesto.

Extraiga una hoja de cada tiesto y léalas en voz alta. Pídales a los participantes que se muevan dentro de la sala, simulando ser el animal que desarrolla la actividad predilecta señalada. Por ejemplo, un tigre jugando al pillarse. Después que se hayan sacado todas las hojas, discuta brevemente al menos algunas de las actividades predilectas realizadas y los valores que ellas pueden implicar.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

4. Reforzar la idea que existen muchas formas de ser activo (a).

Pídales a los participantes que se dibujen a si mismos haciendo o participando de una actividad con sus amigos.

5. Introducir la relación entre la elección de actividades físicas, ejercicios y los temas de género

Proporcione a los participantes periódicos y revistas que contengan fotografías y dibujos animados de personas que están haciendo actividades físicas. Pídales a los participantes que encuentren tres fotos o dibujos animados de niñas o mujeres que están activas, y tres fotos o dibujos animados de niños u hombres que están activos. Utilice



las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Qué actividades están haciendo las niñas y las mujeres en las fotos o dibujos animados?
- ◆ ¿Qué actividades están haciendo los niños y los hombres en las fotos o dibujos animados?
- ◆ ¿Las fotografías son representativas de la tendencia dominante, y por tanto los dibujos animados muestran a las niñas o mujeres y a los niños u hombres en las actividades «tradicionalmente» aceptadas como adecuadas para ellas y ellos?

Como grupo, trate de hacer algunas de las actividades representadas en los fotos y/o dibujos animados.

Después, destaque que niñas y niños deberían probar cualquiera actividad física que deseen... pues no existen actividades “sólo para niñas” o “sólo para niños”.



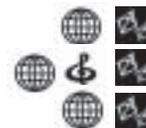
TEMA 3

Actividades tradicionales

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir actividades físicas de pueblos originarios de Chile
2. Introducir bailes propios de distintas culturas
3. Introducir la idea de que los modelos de actividad física chilenos están cambiando con los tiempos



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

4. Probar algunos juegos de los indígenas del mundo



ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir actividades físicas de pueblos originarios de Chile

Invite a uno o dos conferencistas -un hombre y una mujer- de descendencia indígena mapuche por ejemplo, para que nos muestren algunas actividades físicas especiales usadas por ellos en alguna de sus celebraciones. (Usted quizás pueda hacer esto a través de las organizaciones que estos grupos poseen). Por ejemplo, pídale a sus invitados que demuestren bailes, juegos o pruebas especiales de velocidad, destreza o fuerza. Luego como grupo, intenten reproducir algunas de tales actividades. Después de probar cada actividad, conversen acerca del origen de los movimientos y sobre cualquier historia relacionada que el (los) invitado (s) puedan compartir. Si se incluyen trajes típicos, discuta sobre ellos y si fuera posible muéstreselos a los participantes. Discutan por qué el tipo de traje es apropiado para la actividad.

Si no posible contactar personas indígenas, realice alguna investigación en la biblioteca para informarse de algunas de las actividades físicas realizadas por tales personas.

2. Introducir bailes propios de distintas culturas

Haga los trámites para que un grupo local de baile popular demuestre y enseñe a los participantes algunos bailes populares sencillos y propios de distintas culturas. Converse sobre el lugar de Chile o de otro país de donde procede cada baile y use un mapa o globo terráqueo para señalar los lugares a los participantes.

Líder

Antes de la tercera actividad, contáctese con personas de algún museo cercano para organizar un tour con los participantes, que se centre en actividades físicas tradicionales chilenas.

3. Introducir la idea de que los modelos de actividad física chilenos están cambiando con los tiempos

Realice una visita en terreno de algún museo cercano. Mire los objetos y las fotografías. Mientras examina cada elemento, discuta lo siguiente:

- ◆ ¿Para qué usaron esto las mujeres y los hombres?



- ◆ ¿Qué clase de actividades físicas hicieron las mujeres y hombres en aquel tiempo?
- ◆ ¿Las mujeres y los hombres realizan hoy estas actividades físicas?

Estimule la discusión acerca de los pueblos originarios de Chile y los colonos que fueron llegando a Chile desde otros países. Por ejemplo, desde Alemania, España, Italia, etc.

Actividades de supervivencia: recolección de alimentos; la pesca, atrapar animales y la caza; recolección de madera para usarla como combustible; extracción de agua desde ríos o lagos; construcción de sus albergues.

Actividades de transporte: caminar, andar en canoa, andar a caballo, andar en la nieve, andar por pasos cordilleranos, etc.

Actividades de celebración y diversión: bailar; juegos; competencias especiales de velocidad, destreza y fuerza; juegos jugados por niñas y niños.

Después de la visita en terreno, los participantes podrían hacer un dibujo o escribir un ensayo breve acerca de las actividades físicas diarias que hacían los pueblos originarios de Chile. Si le es posible, destine algún tiempo para realizar ese tipo de actividades.

Como grupo, discuta los cambios ocurridos en los modelos y prácticas de actividad física con el transcurso de los años. En general, las personas son menos activas ahora porque las máquinas hacen gran parte del trabajo. Es importante que sigamos haciendo actividades físicas para mantenernos saludables y felices.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

4. Probar algunos juegos de los indígenas del mundo

Los participantes pueden pedirle a algún miembro de la familia que pruebe con ellos algunos de los juegos en las hojas de «**Juegos del Grupo Inuit**», (B. pág.84, C. Pag. 85, D. pág.86, E. pag. 87 y F. pág. 88) o enseñar los juegos a un amigo. Use la carta «**Querido...**» (A. pág. 83) o que los participantes escriban su propia carta para introducir la actividad.

(Cautela: Algunas de las actividades son muy exigentes, así que hay que tener cuidado para asegurarse que están acorde con la salud y las condiciones físicas de los participantes.)



A. CARTA A FAMILIA O AMIGO(A)

Estimado...

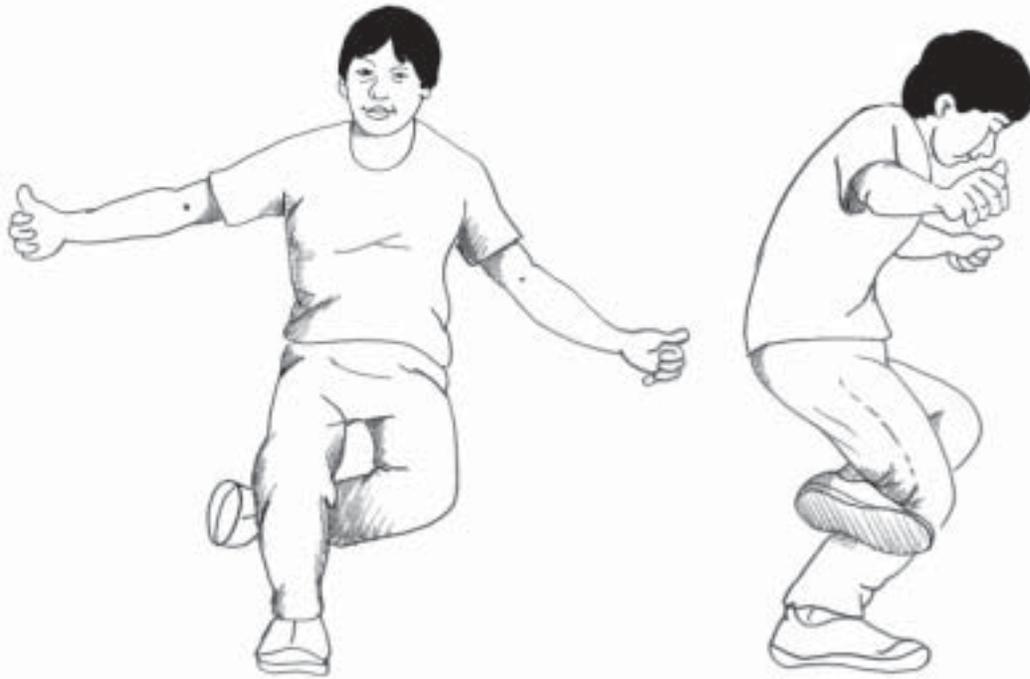
¿Estamos aprendiendo sobre juegos practicados por personas de distintas culturas. Podrías jugar algunos de estos juegos del grupo I nuit conmigo?

¡Gracias!

Actividad #4
Actividades Tradicionales
CULTURA



B. JUEGO DEL GRUPO INUIT



EL SALTO DE LA LECHUZA (EN UN PIE)

Equipo: ninguno

Posición inicial y partida: párate en la línea fijada. Luego, engancha uno de tus pies (cualquiera) detrás de tu rodilla (nivel de la corva) y luego flexiona ligeramente la rodilla del pie de apoyo.

Arbitraje y determinación del ganador: quien cubra la distancia mayor gana. Los saltos tienen que ser ejecutados de manera continuada.



Actividad #4
Actividad Tradicional
CULTURA



C. JUEGO DEL GRUPO INUIT



PASE DE LA PELOTA CON LA MANO ABIERTA.

Implemento: Una pelota hecha de cuero (Originalmente con piel de foca o de caribú y rellena con arena). Como opción alternativa, se puede usar una pelota pequeña, liviana o bolsita rellena con porotos, arroz o similares.

Posición inicial y partida: Los jugadores en posición sentada sobre sus piernas y ubicados en semicírculo o círculo.

Movimiento: Se pasa la pelota de persona a persona usando solo una de las manos la que se debe mantener abierta. Se puede variar el juego incorporando mayor aceleración en el paso de la pelota.

Arbitraje y determinación de ganadores: No existe



Actividad #4
Actividad Tradicional
CULTURA



D. JUEGO DEL GRUPO INUIT



TRACCIONAR DESDE LAS MUÑECAS.

Implemento: ninguno

Posición inicial y partida: en parejas los competidores se ubican sentados en el suelo frente a frente. Una pierna está extendida y la otra flexionada. Entrecruzan sus piernas y enganchan la muñeca derecha como muestra la figura. La otra mano se coloca sujetando el tobillo de la pierna doblada del oponente. Sacarse los relojes los relojes.

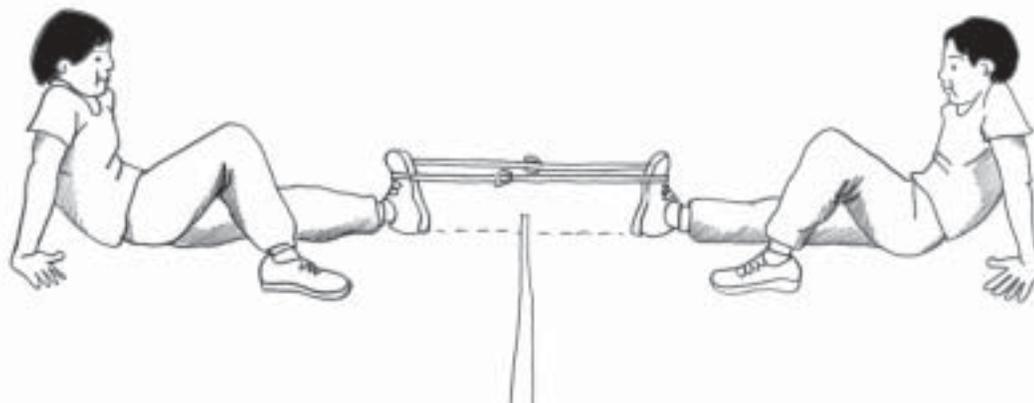
Acción: empujando en forma lenta y firme se trata de llevar la muñeca del oponente hacia el propio pecho.

Arbitraje y determinación del ganador: si la mano toca el suelo, se resbala del tobillo del oponente o si el oponente se da vuelta para tocar el suelo, comience de nuevo. Gana el mejor de tres intentos.

Actividad #4
Actividad Tradicional
CULTURA



E. JUEGO DEL GRUPO INUIT



TRACCIONAR CON LOS PIES ENGANCHADOS.

Implementos: un cinturón o correa de cuero

Posición inicial y partida: los competidores se sientan en el suelo separados por una línea trazada en el piso de manera equidistante. Una pierna está completamente extendida y la otra, flexionada a nivel de la rodilla. Se puede utilizar cualquier pierna. Se coloca un cinturón o una correa alrededor del pie como muestra la ilustración y separados por una distancia de más o menos 90 Cms.

Acción: cuando se da la señal, los oponentes traccionan hacia atrás con el pie que está enganchado al cinturón usando toda su fuerza corporal y de los brazos. El oponente quien tira el competidor sobre la línea o hace que la correa salga del pie, gana.

Arbitraje y definición del ganador: el mejor de tres intentos. Gana quien logra arrastrar a su oponente hasta la línea central o consigue sacarle la correa del pie al otro competidor.

Actividad #4
Actividad Tradicional
CULTURA



F. JUEGO DEL GRUPO INUIT



ALCANZAR POR UN LADO.

Implemento: un trozo o pequeño taco de madera

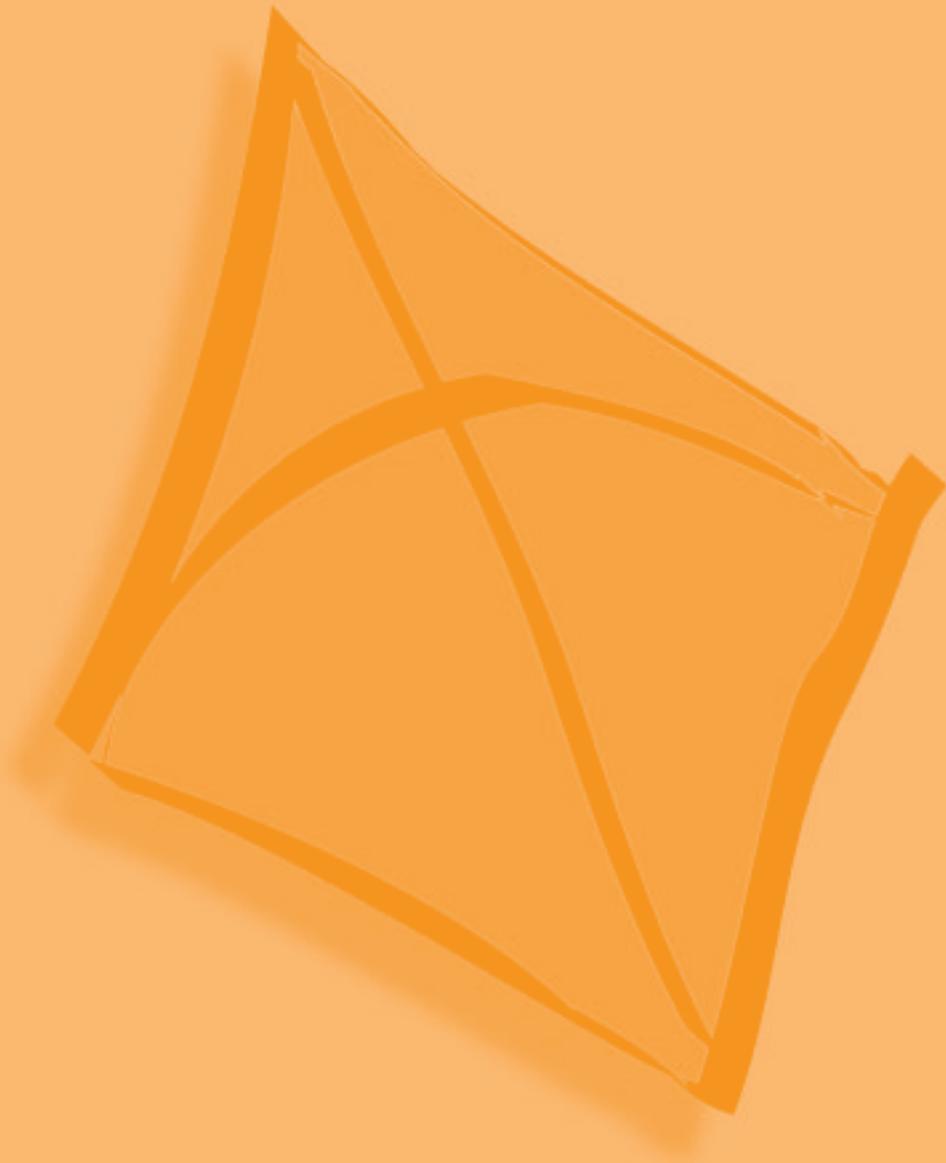
Posición inicial y partida: parado en la línea prefijada con los pies juntos. La parte lateral izquierda también deberá estar marcada. Usando el brazo derecho, agarra el trozo de madera y se debe colocar la mano izquierda en la cintura.

Movimiento: la mano derecha con la madera va por detrás de las rodillas y se coloca al lado izquierdo tan lejos como sea posible. Se mide la distancia y el próximo competidor trata de mejorar la marca.

Arbitraje y definición del ganador: hay tres intentos en cada prueba. Si se cae el trozo de madera, cuenta como prueba. El trozo de madera tiene que quedar colocado paralelamente a los dedos del pie en la línea. Gana quien coloca el trozo de madera más lejos.

Actividad #4
Actividad Tradicional
CULTURA





VIDA ACTIVA Y
MEDIO AMBIENTE

VIDA ACTIVA Y EL MEDIO AMBIENTE

Temas:

PREPARANDOSE PARA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir la relación entre el clima y la elección de actividades físicas.	 	
2. Introducir recomendaciones para mantenerse abrigado mientras se está activo en el tiempo frío.	  	
3. Prepararse para hacer actividad física al aire libre introduciendo consejos para enfrentar días o épocas de calor.	 	
4. Cambiar las actividades al aire libre según las condiciones climáticas de cada estación del año	 	
5. Prepararse para enfrentar adecuadamente el clima.	 	
6. Registrar el tipo de clima dominante y adecuar la elección de actividad física.	  	
7. Participar en un juego al aire libre en tiempo frío.	 	

JUGANDO RESPONSABLEMENTE

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Respetar el medio ambiente.	 	
2. Introducir la idea que nuestra elección de actividades puede afectar el medio ambiente.		
3. Reforzar la idea que nuestra elección de actividades puede afectar el medio ambiente.		
4. Organizar un evento al aire libre para los participantes y sus familias.	  	
5. Cuidar un área al aire libre.	  	 
6. Valorar y disfrutar espacios al aire libre con miembros de la familia.	 	



OBJETIVO

- ◆ Descubrir las conexiones entre nuestro medio ambiente y la Vida Activa.

INTRODUCCION

El ambiente se define como las «condiciones u objetos que nos rodean». El foco central de esta Area mira nuestro entorno físico – sea este un «área virgen» o un área «desarrollada y producida por la intervención humana».

Las personas se expresan y se relacionan con otros y con su medio ambiente mediante la actividad física. Cómo y por qué hacemos esto es el resultado de las opciones influidas por los horarios diarios, el estado del medio ambiente, las interacciones con otros, el status económico y social, experiencias anteriores, situaciones cambiantes de vida, normas sociales y los valores y opiniones acerca de lo que constituye «una buen calidad de vida».

A través de la vida activa, podemos estimular a los niños a pensar acerca de cómo su *elección* de actividades físicas pueden afectar el medio ambiente. También puede alentarse a los niños a que sean flexibles en la planificación de sus actividades y que estén preparados para cambiar según se den las condiciones externas.

En el contexto del Programa 1, el Area Focal *Medio Ambiente* se refiere a los siguientes temas:

- ◆ Preparándose para actividades al aire libre
- ◆ Jugando responsablemente

Mediante el involucramiento en las actividades, los participantes considerarán cómo las condiciones externas los afectan y aprenderán algunas maneras de prepararse para las condiciones cambiantes del medio. También podrán descubrir cómo nuestras acciones de hecho pueden afectar a nuestro medio ambiente.

ANTECEDENTES

Para disfrutar y apreciar plenamente al aire libre, los niños necesitan estar preparados para una variedad de condiciones. Los factores que deben tomarse en cuenta cuando se planifican actividades al aire libre deben considerar:

- ◆ La estación del año,
- ◆ El tiempo: temperatura, precipitaciones, velocidad y dirección del viento, humedad, frecuencia de las tormentas,
- ◆ Exposición a la luz ultravioleta (la sobre exposición puede lesionar la piel y los ojos),
- ◆ La altura
- ◆ El tipo de terreno: plano, empinado, montañoso, áspero , suave,
- ◆ Calidad del aire y del agua,
- ◆ Superficie: tierra, pavimento, asfalto, arbustos, césped, árboles,
- ◆ Fauna silvestre, insectos, plantas (algunas potencialmente nocivos).



Desarrollar una actitud cooperativa con la vida al aire libre es tan importante como aprender sobre los factores que la determinan. Una actitud *cooperativa* significa estar preparado(a) para enfrentar las condiciones cambiantes de este espacio y adaptarse para trabajar con ellas

En Chile, las condiciones meteorológicas de invierno son a menudo heladas y dependiendo de la región, a veces con viento. Si se preparan y se visten adecuadamente, los niños pueden jugar afuera en días de invierno sin riesgo de problemas. De igual manera, jugar al aire libre en tiempo caluroso no debería presentar problemas, si se toman las precauciones necesarias.

Al darles a los niños de manera regular, la posibilidad de apreciar y disfrutar de la vida al aire libre, estarán más sensibilizados y dispuestos para cuidarlo y preservarlo.

Cuando se hace una fuerte conexión entre vida activa y medio ambiente, se ayuda a reforzar la importancia de las acciones individuales. Se debe estimular a los participantes a que «Apoyen lo Verde» cuando puedan elegir actividades que beneficien (o reduzcan el impacto humano sobre) el medio ambiente. ¡Cada uno de los participantes deberá estar convencido de que cada cosa o acción por pequeña que ella sea ayuda!.

La suma de todo esto es educar temprana y oportunamente para una «ciudadanía y cultura ambiental»: cultivar la voluntad para asumir responsablemente la preservación del mundo en el cual vivimos. Si hacemos esto, ayudaremos a asegurar que los chilenos, ahora y en el futuro, puedan seguir valorando y llevando una forma de vida activa en un ambiente saludable.



TEMA 1

Preparándose para actividades al aire libre

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir la relación entre el clima y la elección de actividades física. 
2. Introducir recomendaciones para mantenerse abrigado mientras se esté activo en el tiempo frío. 
3. Prepararse para hacer actividad física, introduciendo algunos consejos para enfrentar días o épocas de calor. 
4. Cambiar las actividades al aire libre según las condiciones climáticas de cada estación del año. 

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

5. Prepararse para enfrentar adecuadamente el clima 
6. Registrar el tipo de clima dominante y adecuar la elección de actividad física. 
7. Participar en un juego al aire libre en tiempo frío 

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir la relación entre el clima y la elección de actividades física.

Como grupo, conversar sobre los diversos tipos de clima y haga una lista de ellos, por ejemplo, la caída de nieve, viento, tipos de nubes, la caída de lluvia, el calor, el frío, los truenos y relámpagos, tormentas de granizo, etc.

Pídales a los participantes que se muevan en la sala de manera que represente cada clase de clima, o cómo se sienten durante ese tiempo. Después que se ha “demostrado” cada tipo de clima, pare el movimiento y converse acerca de las actividades físicas que pueden hacer las personas durante ese tiempo (por ejemplo, mientras cae nieve - hacer monos con la nieve). Luego imite algunas de las actividades físicas sugeridas.

2. Introducir recomendaciones para mantenerse abrigado mientras se esté activo en el tiempo frío.

Insista que la mayor parte de los días, a menos que esté muy helado o muy húmedo, podemos jugar afuera si nos vestimos adecuadamente. Use la hoja “**Actividades para el tiempo frío**” (A. pág. 97) para discutir y definir con los participantes mayores que es la “hipotermia”. Con los menores, sencillamente concéntrese en el aspecto de vestirse adecuadamente para el frío, (use la sección de consejos de la hoja “**Actividades para el tiempo frío**” como guía). Muéstreles a los participantes un ejemplo de cada tipo de ropa. Pídale a un participante que modele la ropa.

Envíe la hoja «**Actividades para el tiempo frío**» a la casa de los participantes.

Líder

Como preparación para la tercera actividad, junte un surtido de ropa (de niños o de



adultos) que puede ser utilizada durante diferentes tipos de clima. Por ejemplo:

- ◆ Tiempo de sol: trajes de baño, lentes para el sol, sombrero o gorro para el sol, polera y filtro solar.
- ◆ Tiempo Frío: ropa interior larga, pasa montañas, sombrero, mitones, chaqueta gruesa, botas, chaleco de lana.
- ◆ Tiempo lluvioso: botas para lluvia, sombrero o gorro para la lluvia, paraguas, impermeable.
- ◆ Tiempo con Viento: cortaviento, chaqueta, sombrero o gorro y guantes.

3 Prepararse para hacer actividad física, introduciendo algunos consejos para enfrentar días o épocas de calor.

Coloque los artículos de ropa (agrupados de acuerdo a las condiciones meteorológicas) en montones en el piso. Pídale a diferentes participantes que «modelen» los elementos en cada montón. Discuta cada montón por turno. Pruebe las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Durante que tipo de tiempo podría usar esta ropa?
- ◆ ¿Me pueden mostrar las actividades físicas que podrían hacer durante ese tipo de tiempo? (Los participantes se mueven, imitando las actividades auto-seleccionadas. Tome algún tiempo para presentar cada actividad.)
- ◆ ¿Dónde harían las actividades?
- ◆ ¿Qué más necesitarían (equipamiento, etc.) para hacer tales actividades?

Use la hoja «**Actividades para el clima caluroso**» (B. pág. 98) para discutir el tema de estar preparado para los días de calor y húmedos. Envíe la hoja a casa con los participantes.

Recalque que en la mayoría de los días, a menos que esté muy caluroso o muy helado o muy húmedo, podemos vestirnos adecuadamente para disfrutar mientras jugamos al aire libre.

4. Cambiar las actividades al aire libre según las condiciones climáticas de cada estación del año.

Invente un «Circuito de las estaciones del año» y recórralas con los participantes. ¡Use su imaginación! Por ejemplo:

- ◆ **Invierno:** Lanzar «bolas de nieve» (pelota o saquito de porotos – a los niños les encanta jugar con estas cosas. Lanzar la pelotita al aire y cogerla, 10 veces, luego correr alrededor de la sala una vez.
- ◆ **Primavera:** Saltar adentro y afuera o girar alrededor de un “hula hula” (aro) 20 veces. Luego saltar o correr alrededor de la sala, patio o gimnasio una vez.
- ◆ **Verano:** Tenderse en el piso, levantar las piernas y contando hasta 25, simular el pedaleo sobre una bicicleta. Luego, caminar alrededor de la sala o gimnasio una vez. Sentado en el suelo o sobre un balón medicinal, simule remar sobre una canoa o bote.
- ◆ **Otoño:** Ayudar a las ardillas a que escondan sus nueces para el invierno. Tira cinco «nueces» (saquitos de porotos) a un objetivo (por ejemplo, una alfombra pequeña en el piso). Luego realiza una galopa alrededor de la sala o gimnasio.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA.

5. Prepararse para enfrentar adecuadamente el clima

Los participantes pueden dibujarse vestidos adecuadamente para realizar actividad física al aire libre durante las diferentes estaciones y sus respectivas condiciones meteorológicas utilizando la hoja «Preparándose para enfrentar el Clima» (C. pág. 99).

6. Registrar el tipo de clima dominante y adecuar la elección de actividad física.

Usando el «Registro de Actividad y Clima»(D. pág.100) escriba o dibuje el tipo de clima y las actividades físicas en las que ha participado diariamente durante una semana.

7. Participar en un juego al aire libre en tiempo frío



A. ACTIVIDADES PARA EL TIEMPO FRÍO

Recomendaciones para mantener la temperatura corporal.

1. Protege tu cabeza, manos y pies. Usa un gorro de lana, mitones y calcetas. Si hace mucho frío, ponte dos pares de mitones y calcetas. Puedes envolver la cabeza y el cuello con una bufanda de lana o ponerte un gorro pasamontañas para evitar la pérdida de calor. Usa botas abrigadas que no resbalen.
2. En vez de un chaquetón o parca muy gruesa y pesada, usa varias capas de ropa. Usa suficientes capas para mantenerte abrigado. Por ejemplo, si hace mucho frío, usa ropa interior larga, una polera de algodón de cuello subido, chaleco o sueter de lana, chaqueta y pantalones de nieve si tienes la oportunidad de subir a la montaña. Si entras en calor mientras estás jugando afuera, puedes quitarte una capa de ropa. Agrega o repón una capa si sientes frío.
3. Mantente seco (a). Si te mojas, cambia tu ropa de inmediato.
4. Sírvete algún refrigerio altamente energético como una mezcla de nueces o frutos secos (por ejemplo, almendras con pasas o ciruelas secas).
5. Si sientes frío, busca un lugar abrigado para entrar en calor de inmediato. ¡No permanezcas afuera si tienes frío!

HIPOTERMIA

La **hipotermia** se produce cuando nuestros cuerpos pierden calor más rápidamente de lo que pueden generarlo. Esto significa que la temperatura de nuestro núcleo corporal desciende, en vez de permanecer a su temperatura normal de 37° C. La hipotermia puede suceder si no nos vestimos adecuadamente, o si permanecemos afuera por demasiado tiempo en un clima muy helado. Trata de *prevenir* la hipotermia siguiendo las «recomendaciones» anteriores.

Mientras estés haciendo actividades al aire libre, si tú o alguien que está contigo comienza a tiritar, tiene mucho frío, se siente cansado o confundido, y/o sus manos y pies se entumen, vayan a un lugar abrigado y entren en calor de inmediato. Ayuda a la persona que se enfrió a cambiar su ropa si está mojada y agrega más capas para calentarla. Sírvanse un refrigerio altamente energético y/o una bebida caliente como chocolate o un café caliente.

Busca rápidamente un adulto que te pueda ayudar.



Actividad #2
Preparándose para Actividades al Aire Libre
MEDIO AMBIENTE



B. ACTIVIDADES PARA EL CLIMA CALUROSO

Consejos para mantenerse fresco

1. Protege tus ojos y piel de los rayos del sol durante todo el año. Usa un gorro de sol, filtro solar y lentes para el sol. Durante el tiempo caluroso y húmedo, usa ropa holgada, de colores claros, de preferencia algodón que protege tu piel. En la playa usa una camiseta sobre tu traje de baño.
2. Los rayos solares son más intensos entre 10:00 a.m. y 3:00 p.m., Juega en áreas sombreadas durante este tiempo.
3. Bebe agua antes, durante y después de jugar.
4. Refréscate con el agua de una manguera o de algún rociador si tienes calor. Descansa en la sombra.
5. Evita entrar a un sauna, jacuzzi o a los baños de vapor.
6. Si hace demasiado calor y humedad, disminuye la intensidad de tus actividades físicas o postérgalas hasta que esté más fresco.

HIPERTERMIA

La **hipertermia** sucede cuando nuestros cuerpos producen calor más rápidamente que su pérdida. Esto significa que la temperatura de nuestro núcleo corporal sube, en vez de permanecer a su temperatura normal de 37° C. La hipertermia puede suceder si jugamos o trabajamos muy intensamente durante tiempo caluroso y húmedo. Trata de *prevenir* la hipertermia, siguiendo los «consejos» anteriores.

Mientras estés activo(a) durante el tiempo caluroso, si tú u otra persona se siente demasiado acalorado(a), tiene cefalea, calambres, la piel pegajosa o ruborizada, o presenta mareo o dificultades para respirar, detén el juego y descansa en un lugar fresco y sombreado de inmediato. Ayuda a la persona afectada para que se refresque, rociándola con agua fresca. Dale a beber agua fría.

Busca un adulto que pueda ayudarte.

Actividad #3
Preparándose para Actividades al Aire Libre
MEDIO AMBIENTE



C. PREPARÁNDOSE PARA ENFRENTAR EL CLIMA

Dibújate vestido (a) adecuadamente para jugar al aire libre enfrentando los siguientes climas:

Nieve	Sol caluroso
Lluvia	Viento

Actividad #5
Preparándose para Actividades al Aire Libre
MEDIO AMBIENTE



TEMA 2

Jugando Responsablemente

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Respetar el medio ambiente.
2. Introducir la idea que nuestra elección de actividades físicas puede afectar el medio ambiente.
3. Reforzar la idea que nuestra elección de actividades físicas puede afectar el medio ambiente.
4. Organizar un evento al aire libre para los participantes y sus familias.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

5. Cuidar un área al aire libre
6. Valorar y disfrutar espacios al aire libre con miembros de la familia.



ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Respetar el medio ambiente.

Salga con el grupo a dar un paseo a lo largo de una zona boscosa, playa u otro tipo de área natural. Si un miembro del grupo usa una silla de ruedas, consiga previamente información para saber si los senderos por donde transitarán son accesibles para sillas de ruedas. Explique a los participantes por qué es importante hacer lo siguiente mientras se visiten áreas vírgenes:

- ◆ Permanecer en el sendero. Esto es para no pisar plantas, animalitos y sus respectivos hogares.
- ◆ Mirar y oler las flores, pero no recoger ni cortar nada. Esto es para que otros niños puedan disfrutarlas también.
- ◆ Mirar los pájaros y los animales pero no tocarlos ni a ellos ni sus nidos. Esto es para que los aves y animales padres no dejen solas a sus crías (Vale decir, abandonarlas).
- ◆ Recojer cualquiera basura que vea. Siempre lleve a casa la propia basura.

Recuerde que son visitas al hogar de los animales, así que trate de ser respetuoso durante su estadía. Discuta sobre cualquiera evidencia de daño causado por las personas que le acompañan u otras.

Cuando el paseo se acabe, consiga que los participantes piensen en una cosa nueva que vieron, oyeron, olieron o sintieron durante el paseo y que recordarán para el resto de sus vidas. Hágalos dibujar o pintar un cuadro de esto o de algo más que observaron en el paseo.

2. Introducir la idea que nuestra elección de actividades físicas puede afectar el medio ambiente.

Como grupo, hablen acerca de todas las formas existentes que permiten actualmente



a las personas movilizarse o trasladarse de un lugar a otro. Divida y clasifique estas formas en aquellas que usan el “**Poder de la Gente**” y aquellas que utilizan el “**Poder de los Motores**”. Por ejemplo:

- ◆ **Poder de la Gente:** caminar, movilizarse o transportarse sobre ruedas: andar en bicicleta, en skateboard o en un scooter. Trotar, hacer excursiones, patinar, esquiar, caminar sobre la nieve con equipos especiales, navegar, remar, nadar, etc.
- ◆ **Poder del Motor:** andar en autobús, en tren, en buque, en avión, en taxi, en auto, en camión o en motocicleta.

Permítales a los participantes moverse por la sala imitando las diferentes formas de viajar. Luego pruebe las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Qué formas son más rápidas?
- ◆ ¿Qué formas contaminan el aire?
- ◆ ¿Qué formas no contaminan el aire?

Recalcar que es una buena idea usar lo que hemos denominado el *Poder de la Gente* cada vez que podamos porque ello es bueno para nosotros y también para nuestro planeta.

Luego los participantes pueden demostrar y dibujar su forma predilecta del *Poder de la Gente*. Haga un collage con los dibujos y exhibalos en un mural.

3. Reforzar la idea que nuestra elección de actividades físicas puede afectar el medio ambiente.

Lleve a los participantes a un paseo alrededor de un área natural y busquen pruebas de actividades que han causado daño; por ejemplo, jugar en un área rocosa podría haber destruido todo el musgo y otras plantas que crecen en las rocas. Pídales a los participantes que piensen en las maneras como podría evitarse el daño. Discutan sobre actividades que *no* causen daño a las superficies (erosión), a las plantas y a los animales. Por ejemplo, encumbrar volantines, remar en un bote, andar en bicicleta en lugares apropiados, etc. Disfruten de algunas de estas actividades juntos como grupo.

4. Organizar un evento al aire libre para los participantes y sus familias.

Organice un picnic “a la suerte de la olla” en un parque local para los participantes y sus familias. Estimule a las familias para que compartan autos o si es posible hacer los trámites para contratar un furgón o bus.

Promueva el uso de platos, servicios, tazas reutilizables, y servilletas de género. Planifique algunas actividades físicas grupales como un paseo por la naturaleza o juegos con telas de paracaídas o similares que permitan que las familias puedan disfrutar juntas.

Como alternativa, planifique una sesión de juegos cooperativos en el parque asociándola a acción conjunta de limpieza del parque.

Posteriormente, el grupo puede crear un mural relativo al picnic o a la acción de limpieza realizada en el parque.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

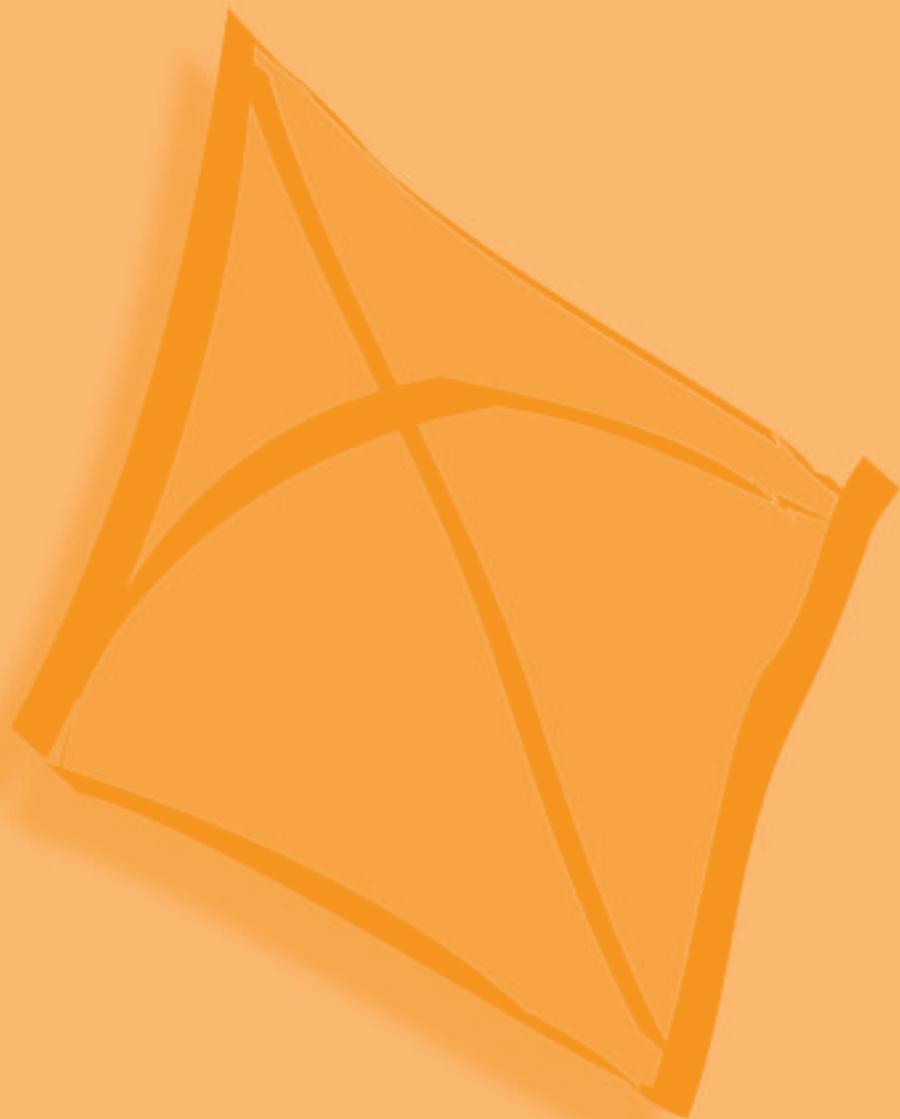
5. Cuidar un área al aire libre.

Los participantes pueden pedirle a un miembro de la familia que vaya con ellos a un parque predilecto. Lleven guantes de goma y un balde plástico y recojan toda la basura posible.

6. Valorar y disfrutar espacios al aire libre con miembros de la familia.

Los participantes pueden irse de paseo con un miembro de la familia y luego dibujar o pintar una flor silvestre, un árbol, o un animal que vieron mientras caminaban.





VIDA ACTIVA
Y SALUD

VIDA ACTIVA Y SALUD

Temas:

CONOCIENDO NUESTRO CUERPO

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo.	 	
2. Reforzar la toma de conciencia de las partes del cuerpo.	 	
3. Sentir la acción de la actividad física sobre vasos sanguíneos y corazón.	 	
4. Aportar nuevas vivencias sobre la relación entre vasos sanguíneos y la función cardíaca.	 	
5. Escuchar los latidos del corazón.	 	 
6. Introducir el concepto de la frecuencia cardíaca.	 	
7. Reforzar la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo y estimular la participación familiar.	 	

CUIDANDONOS

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Revisar comportamientos personales de auto cuidado.	 	
2. Revisar información sobre nutrición.	 	
3. Introducir el concepto de alimentos energéticos.	 	
4. Reforzar comportamientos de auto cuidado (Aplicable también a la Actividad 5).	 	
5. Reforzar el concepto de alimentos energéticos y estimular la participación de los padres.	 	



OBJETIVO

- ◆ Identificar los procesos y efectos de la actividad física y sus vinculaciones con salud.

INTRODUCCION

La *salud* se define como «una condición humana con dimensiones físicas, sociales, psicológicas, y espirituales, cada una de ellas caracterizada como un proceso continuo que posee un polo positivo u optimista y otro negativo o más pesimista. De esta forma, el concepto de salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y de enfrentar desafíos y no sólo como la ausencia de enfermedades. El concepto de salud negativo se asocia mas frecuentemente con el tema de la morbilidad y con tasas de mortalidad».

La mayoría de nosotros sabemos sobre los beneficios que para la salud aporta la actividad física a nivel del corazón, pulmones, músculos y demás órganos y sistemas de nuestro cuerpo. Hemos escuchado muchas veces la receta : Para tener un buen “estado o condición física” se debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana durante un tiempo mínimo continuo que debería oscilar entre los 20 minutos y una hora, el que además debería ser a un ritmo cardiaco dado. Sólo recientemente se ha empezado a aceptar los beneficios que para la salud puede aportar la realización de niveles más moderados (menos intensos) de actividad física y ejercicio. Además, se ha empezado a reconocer también, la importante contribución que realiza la actividad física para la salud social, mental y espiritual de la población. La actividad física constituye una oportunidad de vida saludable, no sólo por la «experiencia del momento», sino también por la forma en que el conocimiento, las nuevas habilidades adquiridas, el incremento de la capacidad física y nuestros sentimientos de autoestima se van desarrollando con el transcurso del tiempo.

En el contexto del Programa 1, el Area Focal *Salud* está referida a los siguientes temas:

- ◆ Conociendo nuestro cuerpo
- ◆ Cuidándonos
- ◆

El tema *Aceptándonos*, está ubicado en el Area Focal de *Desarrollo Personal*. A través de su participación activa en las actividades, las personas aprenderán sobre algunas partes de su cuerpo. También revisarán sus comportamientos de auto cuidado y recibirán información nutricional básica. Se introducirá el concepto de alimentos energéticos.

ANTECEDENTES

Los estudios epidemiológicos revelan que los jóvenes que son más activos que sus compañeros, demuestran tener mejores actitudes y comportamientos frente al tema de la salud, presentan una mayor capacidad para calificar su propia salud como muy buena, demuestran mayor bienestar emocional, obtienen mejores puntajes en la mayoría



de los ítemes de las pruebas de condición o aptitud física. Tienen menor porcentaje de tejido graso, y con mejor distribución en el cuerpo y tienden a rendir más intelectualmente. A pesar de todos estos beneficios, la mayoría de los niños y jóvenes chilenos son menos activos de lo que debieran ser.

Sin lugar a dudas, en el Chile de hoy, un área de preocupación particularmente importante - por igual para niños preescolares, adolescentes, jóvenes y viejos-, es el tema de la “Composición Corporal” y el “Control de Peso”. Es muy importante difundir la idea de un peso y composición corporal *saludable* para los participantes, aún en edades tempranas. Existe mucha documentación sobre los problemas de salud relacionados con la obesidad. En Chile, entre los años 1992 y 2000, la obesidad infantil ha subido desde un 7% a un 18% aproximadamente. Por el otro lado, surgen problemas de salud relacionados con el bajo peso. En especial, las mujeres adolescentes y jóvenes, se preocupan por lograr un peso no sano, comiendo poco y/o haciendo ejercicios en exceso. Es importante por consiguiente, estimular una alimentación equilibrada y modelos de actividad física y ejercicio adecuados entre todos los participantes.

Las *Evaluaciones de la Condición Física*, se han usado a menudo para estimular a las personas a que sean más activas y a que se esfuercen por obtener niveles más altos de capacidad. Ello significó, que muchas veces los resultados y la forma en que fueron utilizadas tales pruebas de Condición física, desanimaron a los niños y jóvenes menos activos. Por su misma naturaleza, las pruebas tendían a «premiar» a los niños de maduración precoz, a las niñas de maduración tardía, y por cierto, especialmente a aquellos dotados de un potencial genético superior.

En el **Desafío Chileno para la Vida Activa**, se busca estimular a los participantes para que se centren en la auto superación personal, y no en la clásica idea de compararse con otros. Ya que no disponemos aún de métodos apropiados y suficientemente validados para evaluar a niños entre 6 a 8 años, no se incluyen evaluaciones sobre aptitud física en el Programa 1. Actividades sencillas de evaluación de la aptitud física se introducen a partir del Programa 2, y estas se amplían especialmente en los Programas 3 y 4.



TEMA 1

Conociendo nuestro cuerpo

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

Todas las actividades incluyen



1. Introducir la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo
2. Reforzar la toma de conciencia de las partes del cuerpo
3. Sentir la acción de la actividad física sobre vasos sanguíneos y corazón.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

4. Aportar nuevas vivencias sobre la relación entre vasos sanguíneos y la función cardiaca.
5. Escuchar los latidos del corazón
6. Introducir el concepto de la frecuencia cardiaca
7. Reforzar la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo y estimular la participación familiar.



ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo.

Organizados en parejas, uno de los participantes se tiende de espaldas sobre una hoja o pliego grande de papel, y el otro compañero traza con un lápiz o plumón, el contorno de su cuerpo sobre dicho papel. En forma alternativa se puede solicitar a las parejas que tracen partes corporales tales como una pierna, un pie, brazo, etc. Luego pídeles a los participantes que agreguen las siguientes partes de su cuerpo en su respectiva silueta:

- ◆ Los ojos, la nariz, la boca, el pelo.
- ◆ Poner una estrella donde están los codos.
- ◆ Poner un «X» donde están las rodillas.
- ◆ Dibujar donde se ubica el corazón

Proporcione ayuda para la ubicación de las partes corporales si los participantes tienen dificultades. Agregue más detalles corporales para los participantes mayores.

Finalmente, pegue los cuerpos de papel con cinta autoadhesiva o chinchas en una pared al fondo de la sala. Los participantes se organizarán en una fila al lado opuesto. Pídeles a los niños que usen diferentes formas de traslado hacia su propio cuerpo de papel, y que toquen la parte corporal solicitada. Por ejemplo, saltar en el pie derecho, tocar la cabeza y correr de vuelta. Una vez que todos los participantes hayan completado esto, señale otra forma de traslado y también de tocar otra parte corporal.

2. Reforzar la toma de conciencia de las partes del cuerpo .

Pídeles a los participantes que se distribuyan alrededor de la sala. Señale una parte corporal cada vez y pídeles que muevan solamente esa parte, por ejemplo, el pie, la rodilla, la cadera, el dedo, el codo, el hombro, la cabeza, los ojos, los labios, la pierna. (Para introducir variantes, podría pedir ahora que los participantes equilibraran una bolsa de porotos en esa zona corporal).



Divida a los participantes en grupos pequeños de tres o cuatro. Cada grupo tiene un globo. Señale una parte corporal, por ejemplo, el pie. Los miembros del grupo colaboran en conjunto para no permitir que el globo caiga al suelo, usando sólo la parte corporal señalada. Cambie cada par de minutos las partes corporales. Con participantes niños mayores, se pueden probar usando una pelota de playa para esta actividad, o bien introduciendo algún juego cantado. (La batalla del calentamiento por ejemplo)

3. Sentir la acción de la actividad física sobre vasos sanguíneos y corazón.

Pídales a los participantes que le muestren donde están sus corazones. Pídales que pongan la mano sobre su corazón y que le digan lo que sintieron. Explíqueles que cuando el corazón late está empujando la sangre a través de unas «tuberías» llamadas vasos sanguíneos. ¡El corazón late cerca de 100.000 veces al día!. Tiene más o menos el tamaño del propio puño.

Pase unos pocos minutos jugando un juego activo que incluya correr. Luego utilice las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Es más fácil encontrar tu corazón antes o después de jugar?
- ◆ ¿Tu corazón está latiendo en forma diferente después que corrimos y jugamos?

Luego explique que el corazón es un músculo que trabaja como una bomba, empujando la sangre para que circule por todo el cuerpo (incluido nuestro cerebro).

- ◆ ¿Puedes ver algunos vasos sanguíneos debajo de la piel de tu muñeca u otra parte de tu cuerpo?
- ◆ ¿Qué fluye a través de los vasos sanguíneos?
- ◆ ¿Qué es la sangre?

Explique que la sangre es un líquido que lleva los nutrientes obtenidos de los alimentos y además las otras cosas que necesita nuestro cuerpo. Si tenemos un músculo cardíaco fuerte, la sangre se mueve más fácilmente a través de nuestro cuerpo. Es importante que cuidemos nuestro corazón. Las actividades que tienen que ver con el Hacer y que nos hacen “resoplar” o respirar más fuerte, como son el correr, bailar y jugar intensamente, son útiles para nuestro corazón. Cuando hacemos estas actividades, nuestro corazón late más rápidamente y se hace más potente.

Durante 15 minutos aproximadamente juega un juego activo. Destaque que este tipo de actividades son especialmente buenas para nuestro corazón, especialmente si podemos mantenernos activos 15 minutos o más. (Por ejemplo, si nos mantenemos jugando mientras dura el «recreo»).

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

4. Aportar nuevas vivencias sobre la relación entre vasos sanguíneos y la función cardíaca.

Los participantes mayores pueden leer la hoja «**Mi Corazón**» (A. pág. 113) y colorear el dibujo correspondiente (B. pág. 114). Si un modelo de corazón está disponible, permítales a los niños verlo y tocarlo.



5. Escuchar los latidos del corazón.

Escuche el corazón de un miembro de la familia, usando un tubo de cartón o de otro material.

6. Introducir el concepto de la frecuencia cardíaca.

Con ayuda de un miembro mayor de la familia o un amigo, los niños pueden contar cuántas veces laten sus corazones en un minuto (mientras estén sentados tranquilamente.) Pídeles que comparen su frecuencia cardíaca en reposo con la de algunos de los animales que aparecen en la hoja de «**Frecuencia cardíaca en Animales**» (C. pág. 115).

7. Reforzar la toma de conciencia de las diferentes partes del cuerpo y estimular la participación familiar.

Los participantes pueden pedirles a sus padres u otro miembro de la familia que los acompañen al parque (o al patio). Juntos pueden crear y hacer las actividades que utilizan diferentes partes del cuerpo. Use la carta «**Queridos...**» (D. pág. 116) o solicite que los niños escriban su propia carta para introducir esta actividad.



A. MI CORAZÓN

Mi corazón es una bomba fuerte que mueve la sangre a través de mi cuerpo. Está ubicado cerca del centro de mi tórax y tiene aproximadamente el tamaño de mi puño.

Mi corazón late todo el tiempo, aún cuando estoy durmiendo. Bombea la sangre que está llena del oxígeno y nutrientes sacados de los alimentos que como, a través de unos tubos llamados arterias. Esta sangre fresca viaja a todas mis células y las alimenta. La sangre también limpia mis células. Mis células entregan a la sangre el dióxido de carbono y otras cosas que no puede usar. Luego, mi sangre vuelve al corazón a través de otros tubos llamados venas.

Mi corazón bombea esta sangre usada hacia mis pulmones. Mis pulmones sacan el dióxido de carbono y le ponen oxígeno nuevo y fresco. Luego, mi sangre regresa a mi corazón para seguir trabajando.

Este proceso descrito, demora cerca de un minuto y hace que mi corazón impulse la sangre alrededor de mi cuerpo y luego pueda regresar. Este fenómeno es lo que se llama circulación sanguínea.

Yo puedo sentir mi corazón trabajando todo el tiempo. El sonido que genera el latido de mi corazón es causado por la apertura y el cierre de las válvulas existentes dentro de mi corazón. Estas válvulas son como puertas. Dejan que la sangre entre y salga de mi corazón.

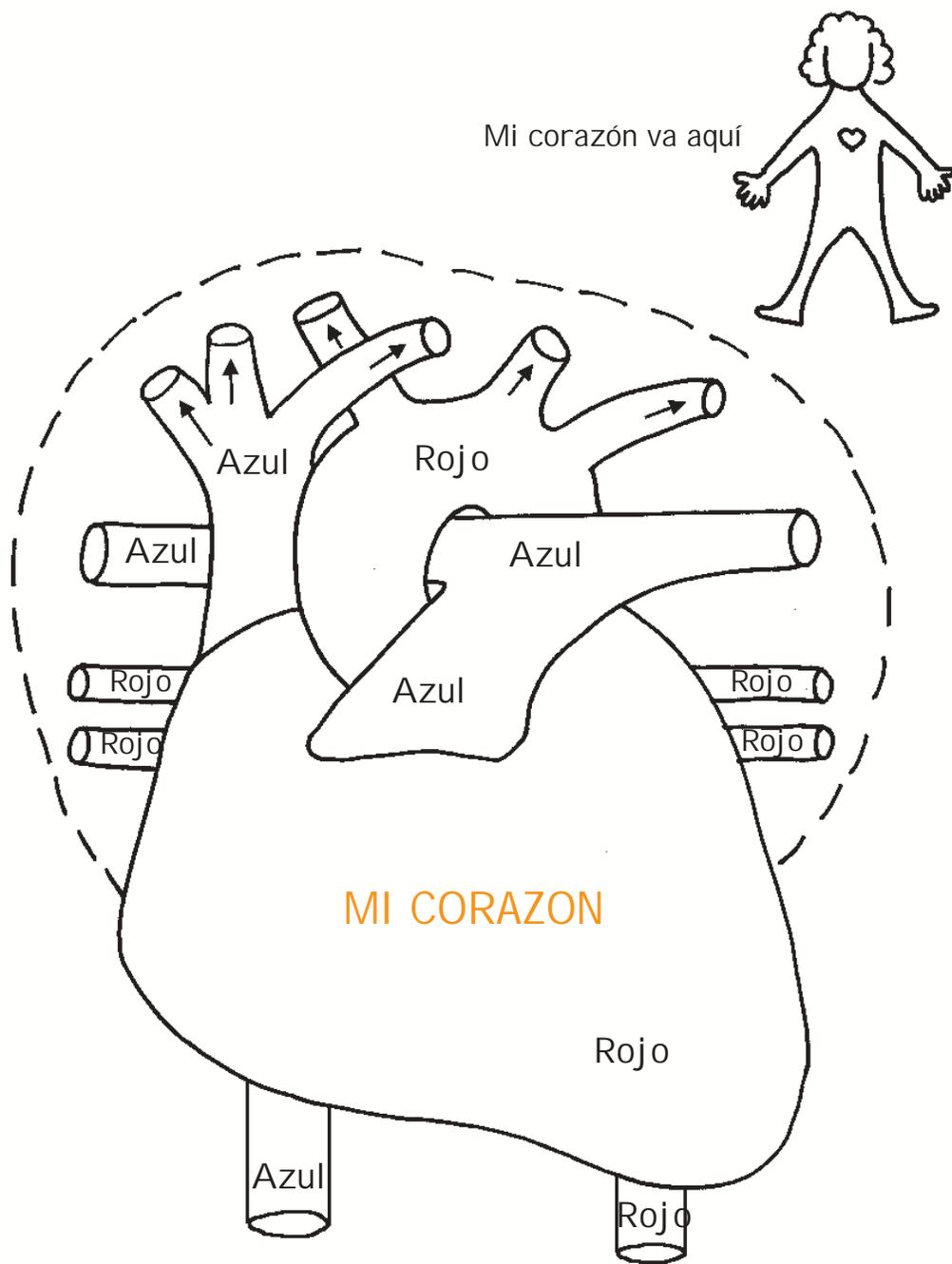
Así que cuando oigo o siento latir mi corazón, sé que mi sangre está circulando a través de todo mi cuerpo. Mi corazón mueve la sangre para limpiar y alimentar mis células.



Actividad #4
Conociendo Nuestro Cuerpo
SALUD



B. MI CORAZÓN (PARA PINTAR)



Pinta el dibujo de rojo y azul.
Las arterias (rojo) llevan el oxígeno.
Las venas (azul) llevan el dióxido de carbono.

Actividad #2
Cuidándonos
SALUD

C. FRECUENCIA CARDIACA DE ALGUNOS ANIMALES

ANIMAL	FC/LPM
Musaraña	1200
Canario	1000
Laucha	650
Puerco espín	280
Hámster	280
Gallina	200
Bebe humano	130
Perro pequeño	120
Gato	110
Perro grande	80
Adulto humano	70
Jirafa	60
Canguro	45
Tigre	45
Elefante	25
Ballenas	8-16

Actividad #6
Conociendo Nuestro Cuerpo
SALUD



D. CARTA PARA LA FAMILIA

Querido(a) ...

Estamos aprendiendo acerca de las diferentes partes de nuestro cuerpo y como funciona cada una de ellas. ¿Dispondría alguno de ustedes, o los dos, de un poco de tiempo para ir al parque (o al patio) conmigo para que podamos crear y realizar algunas actividades que demandan la utilización de estas diferentes partes de nuestro cuerpo.

¡Gracias!

Por ejemplo:

Brazos: cuélgate de las barras en la plaza de juegos infantiles y levanta tu cuerpo si puedes.

Piernas: corre, salta, o sube escalas del edificio o casa en la que vives

Corazón y pulmones: durante 15 minutos camina vigorosamente, trota, transporta algo o a alguien sobre cualquier juguete con ruedas o bien andando en bicicleta.

Pies: pateo o recibe y controla una pelota de fútbol

Manos: juega a lanzar y atrapar una pelota lanzada por ti al aire, o bien, enviada hacia tu cuerpo por tu papá

¡Usa tu imaginación! Podrás crear muchas actividades más.

Actividad #7
Conociendo Nuestro Cuerpo
SALUD



TEMA 2

Cuidándonos

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Revisar comportamientos personales de auto cuidado.
2. Revisar información sobre nutrición.
3. Introducir el concepto de alimentos energéticos.
4. Reforzar comportamientos de auto cuidado
(Aplicable también a la Actividad 5)



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

6. Reforzar el concepto de alimentos energéticos y estimular la participación de los padres.



ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Revisar comportamientos personales de auto cuidado.

Pregunte cuántos niños tienen un perro mascota en su casa. Como grupo, discutan cómo cuidar un animal doméstico. Por ejemplo:

- ◆ alimentarlo y darle agua
- ◆ llevarlo afuera para sus necesidades (Pero no olvidar ¡limpiar las excretas!)
- ◆ sacarlo a pasear
- ◆ jugar a lanzar y coger algo
- ◆ limpiar o cepillar su pelo
- ◆ bañarlo
- ◆ llevarlo al veterinario para su cuidado sanitario de rutina y cuando está enfermo
- ◆ acariciarlo y demostrarle que lo quieres
- ◆ darle un lugar seguro para dormir
- ◆ mantenerlo alejado de la calle para que no se accidente

Nosotros necesitamos cuidarnos también. ¿Qué podemos hacer para cuidarnos nosotros? Por ejemplo:

- ◆ dormir el tiempo suficiente
- ◆ bañarnos cada día
- ◆ jugar, divertirnos, reírnos
- ◆ cepillarnos los dientes después de cada comida
- ◆ comer aquellos alimentos que son más saludables para nuestro cuerpo
- ◆ ir al médico cuándo se está enfermo o accidentado
- ◆ hacer que el dentista revise nuestros dientes
- ◆ tomar suficiente agua
- ◆ hacer regularmente actividades físicas (Al menos 30 minutos cada día)
- ◆ sentarse adecuadamente y mantener una buena postura
- ◆ caminar con prudencia: por ejemplo: mirar hacia ambos lados antes de cruzar la calle
- ◆ conversar con un adulto u otra persona, si estamos preocupados o tristes por algo.



Como grupo, revisar la hoja «**Cuidándome**» (A. pág.120). Los niños pueden marcar sus respuestas.

2. Revisar información sobre nutrición.

Es posible que los participantes tengan una comprensión básica sobre temas de nutrición. En ese caso, esta actividad puede usarse como un repaso. Establezca su nivel de comprensión probando con las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Por qué necesitamos comer alimentos?
- ◆ ¿Qué alimentos debemos comer para permanecer sanos?
- ◆ ¿Qué alimentos proporcionan energía óptima para la actividad física requerida por nuestro cuerpo?

Necesitamos comer una *variedad* de alimentos para proporcionar a nuestro cuerpo lo que necesita para respirar, crecer, jugar, trabajar, pensar y permanecer sano.

Para permanecer sano, necesitamos ingerir alimentos tales como:

- ◆ cereales y leguminosas secas (por ejemplo, porotos, lentejas, avena cocida o cereales fríos)
- ◆ pan (por ejemplo, una rebanada)
- ◆ otros granos (por ejemplo, arroz cocido o tallarines)
- ◆ verduras (por ejemplo, repollo, lechuga, brocoli, zanahorias, etc.)
- ◆ frutas (por ejemplo, peras, uvas, duraznos, manzanas, etc.)
- ◆ productos lácteos magros (por ejemplo, leche con bajo % de grasa, yogurt o queso semidescremado)
- ◆ carnes magras (por ejemplo, carne sin grasa)
- ◆ pescado (por ejemplo, salmón, merluza)
- ◆ aves de corral (por ejemplo, sus huevos, pavo, pollo)
- ◆ nueces y semillas (por ejemplo, almendras).

Usando la hoja «**Alimentos Saludables**» (B. pág. 121), pídale a los participantes que dibujen o escriban el nombre de uno o más ejemplos de cada tipo de alimentos.

3. Introducir el concepto de alimentos energéticos.

Los alimentos que proporcionan una energía óptima para actividades físicas a nuestros cuerpos son los alimentos como las verduras, las frutas, los cereales, pan y otros granos. En el caso de las verduras y frutas que tradicionalmente no se incluyen entre «alimentos energéticos» se trata de alimentos que, por su contenido en vitaminas y minerales, son necesarios para el desarrollo de la actividad física o el ejercicio.

Divida a los participantes en tres grupos de igual número. Asigne la «fruta» al grupo uno, «verduras» para el grupo dos, y «cereales, pan y granos» para el grupo tres. Como grupo grande, pase unos pocos minutos conversando sobre ejemplos de estos denominados *alimentos energéticos*.

Invíteles a jugar participando en la “Posta de la Energía”. Los grupos se colocan en fila en un extremo de la sala y frente a un rotafolio o pizarra (uno por grupo). Establezca un



límite de tiempo. Con la señal de partida, el primer miembro de cada grupo corre a su rotafolio o pizarra y dibuja o escribe un ejemplo del tipo de alimento allí solicitado. Luego corre de vuelta a su grupo y toca la mano de la segunda persona, quien corre y dibuja o escribe un ejemplo diferente del grupo de alimentos que corresponda. Mientras los miembros del grupo están esperando su turno, pueden conversar y decidir los ejemplos siguientes que van a dibujar o escribir. Continúe hasta que termine el tiempo o el grupo se ha quedado sin ejemplos.

Asígneles a los grupos otro tipo de *alimento energético* y repita la actividad. Después que todos los grupos hayan tenido una vuelta con cada tipo de alimento energético, revise y discutan las listas. Los grupos pueden contar cuántos ejemplos correctos anotaron para cada tipo de alimento energético.

Si se desea, el líder podría conjuntamente con los niños organizar un refrigerio con alimentos energéticos para los participantes (por ejemplo, pan integral y jugo de naranja).

4. Reforzar comportamientos de auto cuidado.

Utilizando recortes de revistas o periódicos viejos, armen un collage grupal de personas y cosas representando el auto cuidado, por ejemplo, los alimentos saludables, los artículos de tocador, personas haciendo actividades, durmiendo, divirtiéndose, niños usando cascos mientras anden en bicicleta, caras risueñas.

Haga una exhibición con el collage. Dedique unos pocos minutos para conversar y analizar las ilustraciones contenidas en él.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

5. Reforzar comportamientos de auto cuidado.

Haga un libro grupal «Yo me cuido haciendo...» Cada participante hace un cuadro e imprime o manda a imprimir a continuación la frase: Yo me cuido haciendo... Las páginas se juntan para formar un libro que contiene las formas de autocuidado que utilizan los diferentes niños. Confeccionado el libro, los participantes podrían pedirlo prestado para llevarlo a casa y mostrarlo a sus padres.

6. Reforzar el concepto de alimentos energéticos y estimular la participación de los padres.

Traiga alguna de sus recetas preferidas de *alimento energético* desde la casa, por ejemplo: postres de fruta, menestrón de verduras y/o de granos, platos de pastas, ensaladas.

Use la carta «**Querida...**» (C. pág.122) o haga que los participantes escriban su propia carta para introducir esta actividad.

Si se desea, haga copias de todas las recetas y cree un recetario de *Alimentos Energéticos* para que cada participante lleve a su casa.



A. CUIDÁNDOME

Nombre: _____

Fecha: _____

Contesta las siguientes preguntas sobre lo que pasó contigo ayer.

- | | Si | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Dormí lo suficiente como para que mi cuerpo pudiera descansar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Comí alimentos saludables? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Hice algún tipo de actividad física? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Tomé suficiente agua? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ¿Me paré y caminé manteniendo una buena postura para así cuidar mi espalda? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Pensé e intenté aprender algo? (¿Usé mi cerebro?) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ¿Jugué, me reí y me divertí en algún momento? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ¿Cepillé mis dientes después de cada comida? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ¿Me bañé o me duché? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ¿Aplicué adecuadas normas de seguridad en mi comportamiento en la calle? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¿Cuántas respuestas fueron **SI**?

¿Cuántas respuestas fueron **NO**?

Trata de adoptar un estilo de vida que te permita responder **SI** a todas las preguntas de este cuestionario.

Actividad #1
Cuidándonos
SALUD



B. ALIMENTOS SALUDABLES

Dibuje o escriba uno o más ejemplos para cada tipo de alimento.

Cereales	Variedades de pan
Otros granos	Verduras
Frutas	Productos lácteos bajos en grasa
Carnes magras	Pescado
Aves	Nueces y semillas

Actividad #2
Cuidándonos
SALUD



C. CARTA

Querida (o)...

Estamos aprendiendo sobre un tipo de alimentos denominados energéticos que nos dan mucha energía para realizar actividad física. ¿Conoces tú una o varias recetas de comidas energéticas que yo pudiera llevar para compartir con mi grupo?

Algunas ideas para tales recetas pueden ser a base de: pan, postres de fruta, platos de verduras y/o granos, platos de pastas, ensaladas. Tengo que llevar esta(s) receta(s) para el día

Actividad #6
Cuidándonos
SALUD



D. GUIAS DE ALIMENTACION PARA LA POBLACION CHILENA

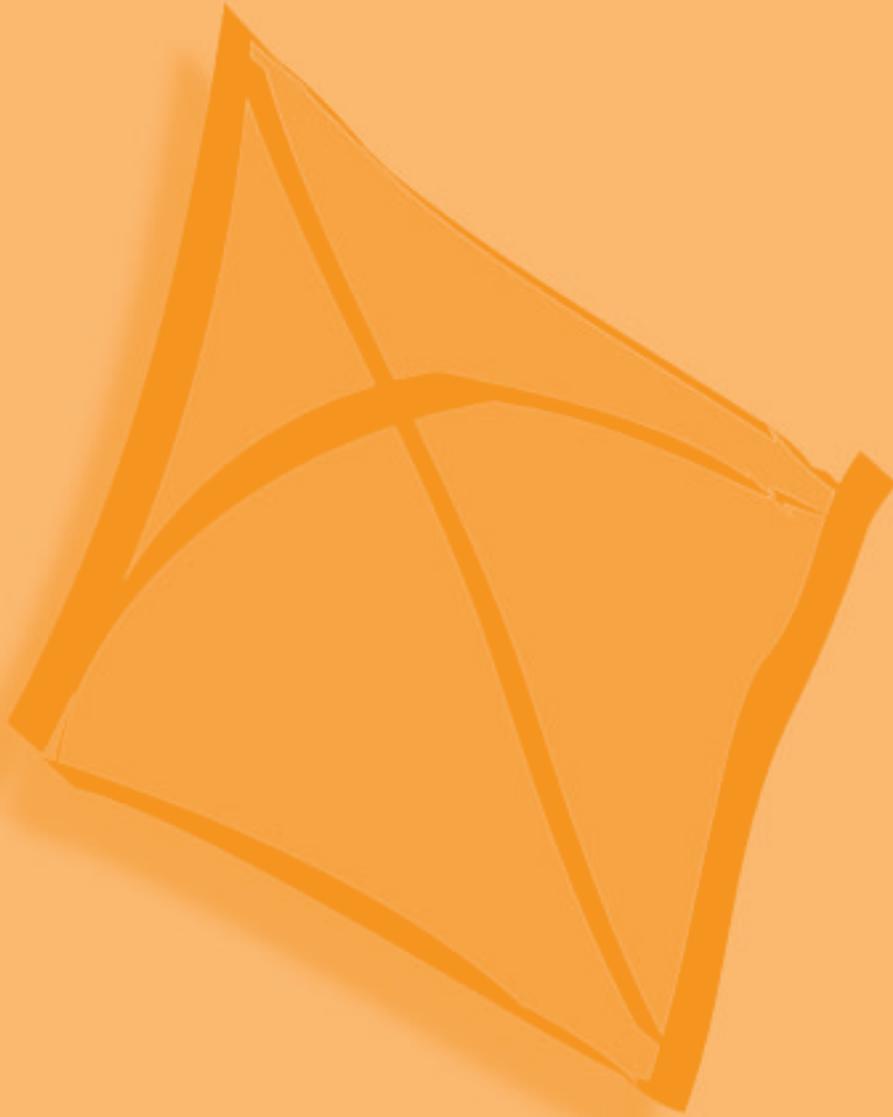
- ◆ Consuma diferente tipos de alimentos durante el día.
- ◆ Aumente el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- ◆ Use de preferencia aceites vegetales y disminuya las grasas de origen animal.
- ◆ Prefiera carnes como pescado, pavo y pollo.
- ◆ Aumente el consumo de leche de preferencia de bajo contenido graso.
- ◆ Reduzca el consumo de sal.
- ◆ Modere el consumo de azúcar.



Diariamente combine todos estos alimentos en la proporción de la pirámide.

Actividad #6
Cuidándonos
SALUD





VIDA ACTIVA Y
DESARROLLO PERSONAL

VIDA ACTIVA Y DESARROLLO PERSONAL

Temas:

ACEPTANDONOS

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Estimular el desarrollo de una imagen positiva y la aceptación de sí mismo y de los demás. (Aplicable también a la Actividad 3)		 
2. Introducir la idea de que cuerpo y mente cambian constantemente con el crecimiento y madurez.		
3. Estimular la aceptación de los demás.		

AYUDANDO A OTROS

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Estimular a los demás para involucrarse en actividades físicas (Aplicable también a actividades 2 y 3).	 	
2. Reforzar el concepto de ayudar a otras personas para participar en actividades físicas.	 	

OBJETIVOS

- ◆ Descubrir cómo la actividad física y ejercicio pueden contribuir al desarrollo personal y a alcanzar la totalidad de nuestras potencialidades.
- ◆ Crear condiciones para que los niños puedan asumir su responsabilidad personal para adoptar un estilo de vida físicamente activo y a ayudar a otros que también deseen tornarse más activos físicamente.

INTRODUCCION

Emplear como filosofía la idea que “nada resulta tan exitoso como el éxito mismo” puede ayudar a los niños y a la juventud a desarrollar una autoimagen saludable. La diversión y el placer experimentados durante la realización de actividad física facilita el desarrollo de un concepto positivo de autoestima que puede proyectarse y durar toda la vida.



Autoimagen es la «imagen» mental que una persona tiene de si mismo: Física, mental y socialmente. La «opinión» que una persona tiene de si mismo se denomina *autoestima*. Tanto auto-imagen como autoestima pueden modificarse en la medida que el ser humano crece, aprende y experimenta cosas nuevas, incluida en ello por cierto, la actividad física.

Experiencias positivas pueden conducir a una mayor motivación intrínseca para la participación en actividades físicas y ejercicios. Los niños también se impresionan y tienden a imitar y aprender de aquellas “personas que les son significativas”. Por ello, padres y líderes que demuestran con su ejemplo, que la actividad física es una parte importante de sus propias vidas representan modelos positivos para los niños.

El desarrollo personal y la vida activa están vinculados estrechamente. La vida activa compromete a la persona integralmente: *físicamente* a través del movimiento corporal; *mentalmente* a través de la concentración y la intensidad de los nuevos aprendizajes; *emocionalmente* mediante la confianza que se deriva de gozar las disfrutar de las habilidades practicadas; y *socialmente* mediante su interacción y asociación con otros, ya sea cooperando, compitiendo, ejerciendo liderazgo, luchando por metas comunes al grupo, respetando las diferencias que se tienen con los otros. La propia vida activa también estimula a otros niños y jóvenes a asumir un papel activo.

En el contexto del Programa 1, el Area Focal *Desarrollo Personal* está referida a los siguientes Temas:

- ◆ Aceptándonos
- ◆ Ayudando a otros

Mediante la participación en las actividades sugeridas, los niños iniciarán la exploración de su auto-imagen, autoestima y propia imagen corporal. También podrán hacer uso de sus particulares capacidades para planificar y ayudar a otros.

ANTECEDENTES

«Las mujeres, precozmente aprenden a menospreciar la importancia de participar en actividades físicas y subvaloran su capacidad (y potencial para competir) en este tipo de actividades»

Todos los niños, en especial las niñas jóvenes, necesitan tener conciencia de la importancia que tiene la participación en actividades físicas. También es importante el desarrollo de una imagen corporal *realista* y la aceptación precoz de uno mismo y de los demás. El desarrollo de una imagen corporal realista durante la niñez está vinculada a una autoestima positiva, a la felicidad y a niveles de estrés reducidos. Aprender a aceptar a otras personas es deseable... debe reforzarse el concepto que todas las personas son diferentes y únicas. Es importante por ello desperfilar una excesiva preocupación por si mismo, pues este comportamiento está generalmente vinculado al desarrollo de una imagen corporal negativa o distorsionada.



También es importante que los niños y los jóvenes sientan que ellos pueden tener algún tipo de control sobre su propio destino y decisiones. «En una serie reciente de grupos focales, 90 por ciento de los jóvenes dijeron que ellos creían que la juventud podría llegar a ser líder de actividades físicas para otros jóvenes».

Brindando oportunidades a los niños y a los jóvenes para participar en la toma de decisiones y en acciones de liderazgo, se fomentará el desarrollo de estas capacidades personales.



TEMA 1

Aceptándonos

Todas las actividades incluyen



ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN GRUPO

1. Estimular el desarrollo de una imagen positiva y la aceptación de sí mismo y de los demás.
(Aplicable también a la Actividad 3)
2. Introducir la idea que cuerpo y mente cambian constantemente con el crecimiento y madurez.



ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA REALIZAR EN CASA.

4. Estimular la aceptación de los demás



ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Estimular el desarrollo de una imagen positiva y la aceptación de sí mismo y de los demás.

Con los niños mayores, utilice la hoja «**Todo sobre de Mi Cuerpo**» (A. Pág.132). Primero, pídale a los participantes que se dibujen a si mismos. Luego que completen los espacios en blanco para agregar la edad, el color de los ojos, el color del pelo y si es liso u ondulado, talla, peso, la talla de sus pantalones y el número de sus zapatos. Si una pesa y un altímetro están disponibles, utilice estos instrumentos con los participantes. En caso contrario pueden estimar los valores de su peso y talla.

*Con los participantes de menos edad, complete sólo las partes de la hoja «**Todo sobre de Mi Cuerpo**» que puedan manejar fácilmente, o pruebe la siguiente actividad:*

Divida a los participantes en dos grupos. Pídale al primer grupo que encuentre a alguien en el otro grupo que sea más alto o de la misma altura que alguno de ellos. Luego pregúntele al segundo grupo lo mismo u otra cosa diferente. Por ejemplo: ¿Puedes encontrar alguien que ...

- ◆ es más pequeño?
- ◆ tiene los pies más grandes o más pequeños?
- ◆ tiene los ojos del mismo color o de otro distinto?
- ◆ tiene el pelo del mismo color o de otro diferente?

Destaque la idea que todos nosotros tenemos cuerpos diferentes, pero que todos son buenos. Nuestros cuerpos cambiarán en la medida que crecemos. Todos debemos querer nuestros propios cuerpos y cuidarlos.

Haga una muestra de las hojas de «**Todo sobre de Mi Cuerpo**» para mostrarla.

Líder

Antes de la segunda actividad, pídale a los participantes que traigan de la casa una fotografía de si mismos como bebés (la foto no debiera tener el nombre). Use la carta «**Queridos...**» (B. pág. 133) o pídale a los participantes que escriban su propia carta para introducir tal actividad.



2. Introducir la idea que cuerpo y mente cambian constantemente con el crecimiento y madurez.

Pídales a los participantes que pongan una marca especial, secreta en el dorso de su fotografía con un lápiz. ¡Esto es para que se recuerden cuál es su foto!

Divida a los participantes en grupos pequeños de tres o cuatro. Luego intercambie las fotos entre los grupos pequeños. Los miembros del grupo tratan de identificar quién es quién en cada foto.

Como grupo ampliado, discutan el hecho de que en la medida que crecemos desde bebés a niños y a adultos, nuestros cuerpos se agrandan y cambian su forma. Nuestras mentes también cambian en la medida que crecemos y aprendemos más cosas.

Pídales a los participantes que se imaginen y luego dibujen cómo se verán cuando lleguen a ser adolescentes.

3. Estimular la aceptación de sí mismo y de los demás.

Como grupo, converse sobre las cosas que nos gustan acerca de nosotros mismos. Estas pueden ser cosas que nos gustan de nuestros cuerpos o de nuestras mentes. Por ejemplo:

- ◆ Me gusta mi nariz porque puedo usarla para oler las flores.
- ◆ Me gusta mi carácter alegre, porque hace que me sienta feliz.
- ◆ Me gustan mis piernas porque son fuertes.

Brinde a todos los participantes una oportunidad para decir alguna cosa que les gusta de si mismos.

Participe con los niños de un juego activo durante unos pocos minutos. Periódicamente detenga el juego y pídale a los participantes que le digan a la persona más cercana alguna cosa que les agrade de ella.

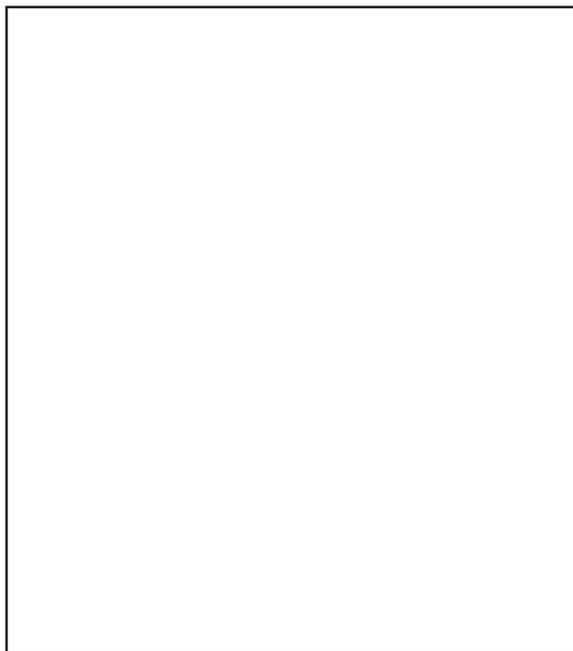
ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA REALIZAR EN CASA

4. Estimular la aceptación de los demás.

Los participantes pueden invitar a su familia para que jueguen juntos y luego decirles a cada uno de ellos alguna cosa que le agrade a ellos.



A. TODO SOBRE MI CUERPO



Este(a) soy yo!

Mi nombre es _____

Tengo _____ años.

Mis ojos son _____

Mi pelo es _____

Mido _____ mts.

Peso _____ kgs.

Uso talla _____ en pantalones y calzo _____

¡¡Me gusta como soy!!

Actividad #1
Aceptándonos
DESARROLLO PERSONAL



B. CARTA

Queridos ...

Estamos aprendiendo acerca de como crecen y cambian nuestros cuerpos. Para una actividad que haremos el día necesito llevar una foto mía cuando era bebé. Sería mejor que mi nombre no estuviera en la foto porque los otros participantes deberán adivinar quién está en cada foto.

¡Gracias!

Actividad #2
Aceptándonos
DESARROLLO PERSONAL



TEMA 2

Ayudando a otros

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Estimular a los demás para involucrarse en actividades físicas (Aplicable también a las actividades 2 y 3)



ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA REALIZAR EN CASA

4. Reforzar el concepto de ayudar a otras personas para participar en actividades físicas.



Líder

Para las tres primeras actividades, organice a los niños en parejas. En forma alternativa, los participantes podrían traer a un socio o compañero que podría ser un hermano, otro miembro de la familia o un amigo. Use la carta «**Queridos...**» (A. pág. 136) o pídeles a los mismos niños que creen su propia carta para introducir la actividad. La finalidad de traer a un socio es entregar un ejercicio práctico a los participantes para ayudar y estimular a otros a involucrarse en actividad física. Juegue cualquiera o todos los juegos siguientes, si lo prefiere, elija otro juego distinto y que implique cooperación entre los socios o compañeros. Asegúrese que los participantes conozcan los juegos que usted se propone jugar. Siempre que sea posible, permítales a los mismos niños explicarles los juegos a sus respectivos socios. Antes de comenzar con los juegos, solicite a los participantes que presenten a sus socios. Proporcione ayuda mostrando alguna forma simple o juego de presentación si fuera necesario.

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO.

1. **Estimular a los demás para involucrarse en actividades físicas.**

◆ **Los socios perdidos**

Este juego utiliza música y se juega en parejas (con un socio). Cuando la música comienza, los socios caminan, corren, saltan o usan cualquier otra forma de locomoción lejos de su par. Tan pronto como se detiene la música y en el menor tiempo posible, los socios deben encontrarse y adoptar la posición en cuclillas tomados de las manos. Cuando la música comienza nuevamente, ambos se levantan y sigue el juego. Para aumentar la diversión es recomendable acortar los intervalos entre levantarse y ponerse en cuclillas

2. **Estimular a los demás para involucrarse en actividades físicas.**

◆ **La cuerda rotatoria**

Se necesita un espacio grande para realizar este juego. Los participantes se organizan en parejas y cada una de ellas tiene una cuerda para saltar (2.30 metros de largo aproximadamente). Uno de los socios dobla la cuerda en dos y la toma por ambas puntas con una de sus manos. A continuación, la hace girar realizando un movimiento circular alrededor de sí mismo y cuidando de mantener su giro a unos 30 o 40 centímetros del suelo, el compañero o socio debe saltar la



cuerda evitando interrumpir su giro (sin pisarla). Para evitar mareos en la persona que gira la cuerda es recomendable cambiar el sentido de giro de ella cada cierto tiempo. También se puede probar pasando la cuerda de una mano a la otra mientras se da vuelta para no marearse. Se deben alternar los roles cada cierto tiempo

Variantes: Dos parejas pueden unirse para hacer un cuarteto. Una persona hace girar la cuerda y los otros tres la saltan. Tratar de entrar corriendo desde fuera del círculo que hace la cuerda para iniciar los saltos.

3. Estimular a los demás para involucrarse en actividades físicas.

◆ Lanzar y atrapar la pelota caminando hacia atrás

Se necesita una pelota para cada pareja en este juego. Al comenzar, cada pareja de socios, están separados por una distancia aproximada de 50 centímetros. Desde esa posición y distancia juegan a lanzar y atrapar la pelota. Cada vez que la pareja ha lanzado y atrapado la pelota exitosamente, uno de ellos se aleja dando un paso hacia atrás. Esta acción se repite hasta que uno de los dos socios pierda, vale decir no logre atrapar la pelota. Cuando esto último ocurra, pruebe dos veces más. Si después de tres intentos, todavía resulta infructuoso el atrape, se deberá revertir el procedimiento y ahora cada vez que atrape la pelota uno de los socios, este debe dar un paso hacia adelante. El juego continúa hasta que los dos estén de vuelta en la posición inicial

Después de jugar, utilice las siguientes preguntas para discusión:

- ◆ ¿Qué cosas hiciste para ayudar a tu socio?
- ◆ ¿Cómo te sentiste cuando le ayudaste?
- ◆ ¿Cómo te sentiste cuando te ayudaban?

ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA REALIZAR EN CASA

4. Reforzar el concepto de ayudar a los demás para participar en actividades físicas.

Los participantes pueden invitar a un miembro de la familia a que vaya de paseo con ellos. Use la carta «**Queridos...**» (B. Pág. 137) o pídale a los participantes que escriban su propia carta para introducir la actividad.



A. CARTA A MIEMBRO DE LA FAMILIA

Querido

Estamos aprendiendo acerca de cómo ayudar y estimular a otros para participar en actividades físicas. Por ello, el día quisiera llevar a un amigo o compañero que esté inactivo para ayudarlo y motivarlo a que participe en nuestras actividades. Incluso puede ser un miembro de nuestra familia. ¿Me podrías ayudar para conseguir esto?.

¡Gracias!

Actividad #1,2,3
Ayudando a otros
DESARROLLO PERSONAL



B. CARTA A MIEMBRO DE LA FAMILIA

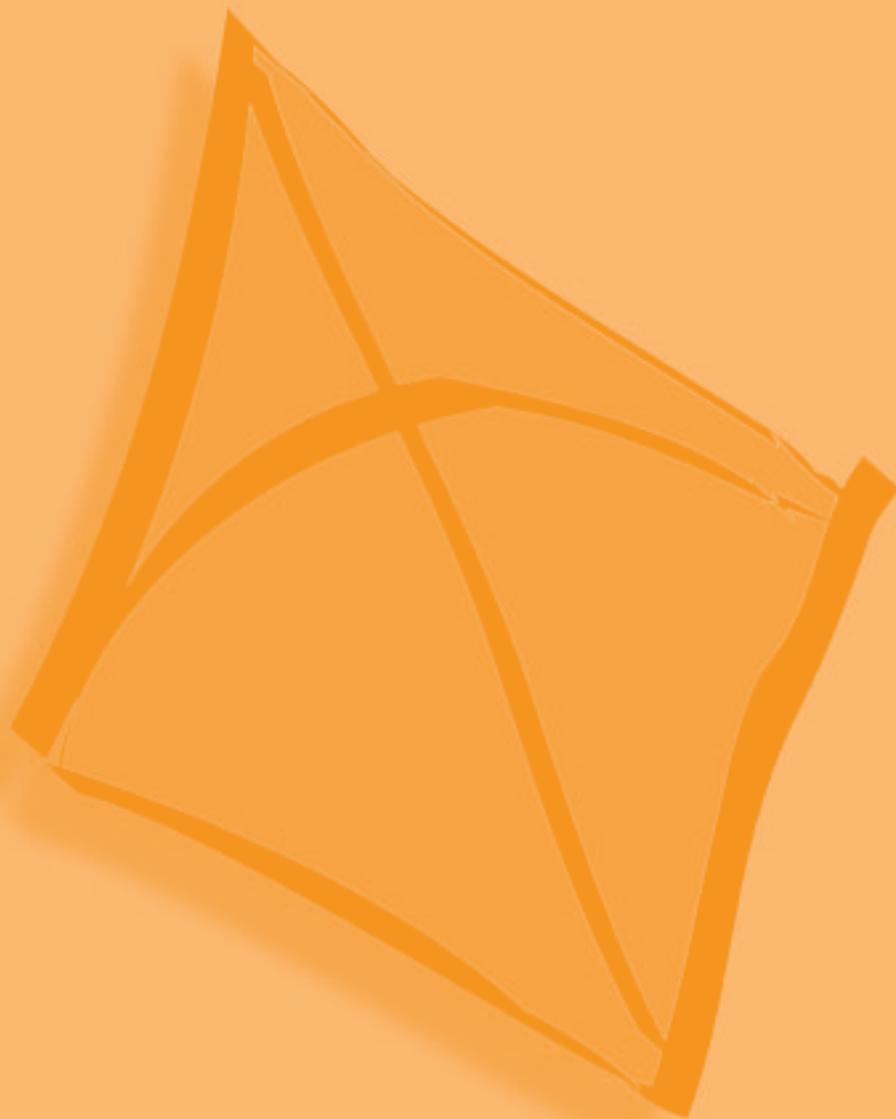
Querido(a)...

Estamos aprendiendo como estimular a otras personas a participar en actividades físicas. ¿Podrías o estaría dispuesto para ir a caminar conmigo al parque?

¡Gracias!

Actividad #4
Ayudando a otros
DESARROLLO PERSONAL





VIDA ACTIVA Y
TIEMPO LIBRE

VIDA ACTIVA Y TIEMPO LIBRE

Temas:

DIVERSION FAMILIAR

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir algunas actividades familiares preferidas.	  	
2. Imaginar una variedad de actividades físicas familiares.		
3. Organizar un día de actividad física para la familia y un picnic.	 	 
4. Estimular a los participantes y sus familias, a que sean activos juntos.	 	 
5. Estimular a participantes para aprovechar las oportunidades de realizar actividades físicas en la casa.		 

JUEGOS EN EL VECINDARIO O BARRIO

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir algunas actividades físicas para hacer en el tiempo libre.		
2. Probar algunas actividades físicas que se pueden realizar en el tiempo libre.		 
3. Crear juegos nuevos.	 	 
4. Estimular a los participantes y sus familias a ser activos.		
5. Estimular a las familias a que compartan sus conocimientos con el grupo.		



JUEGO LIMPIO

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Introducir los conceptos de Juego Limpio.	 	
2. Reforzar los conceptos de Juego Limpio (Aplicable también a la Actividad 4).	 	
3. Utilizar hechos espontáneos ocurridos durante el proceso de enseñanza para aprender sobre resolución de conflictos y reforzar comportamientos de Juego Limpio.		

OBJETIVO

- ◆ Crear condiciones y oportunidades para que los participantes puedan incorporar la actividad física en su tiempo libre.

INTRODUCCION

Podemos ser activos en la escuela, en el trabajo, en el club, en nuestra casa y también en nuestro tiempo libre. El **tiempo libre** se refiere a las ocasiones cuando podemos decidir nosotros cómo vamos a ocupar nuestro propio tiempo.

Por otro lado, **ocio**, no se refiere tanto a un período específico o a una determinada actividad, sino más bien a la **actitud** con la que enfrentamos una experiencia dada. Una actitud de ocio es una manera positiva de experimentar y vivir cada momento plenamente. Las oportunidades para descubrir o explorar, aprender y crecer como personas pueden brindarse también viviendo experiencias positivas de ocio .

La manera como decidimos utilizar nuestro tiempo libre depende de varios factores: la influencia que pueden ejercer aquellas personas que consideramos importantes en nuestra familia, nuestros compañeros de curso y los vecinos; nuestras particulares habilidades personales, nuestros gustos, aversiones y la etapa de desarrollo en la que nos encontramos. Además de esto, también influyen algunos asuntos prácticos como, por ejemplo, el espacio, el costo de las actividades, la disponibilidad de tiempo y el transporte.

En el contexto del programa 1, el Area Focal *Tiempo Libre y Ocio* está referido a tres Temas:

- ◆ Diversión familiar
- ◆ Juegos en el vecindario o barrio
- ◆ Juego limpio



Mediante la participación en las actividades aquí sugeridas, los participantes tomarán conciencia de su propio tiempo libre y experimentarán algunas actividades físicas en las que ellos podrían participar durante este tiempo.

ANTECEDENTES

La *socialización* para la adquisición de hábitos de vida activa, se refiere al proceso mediante el cual las personas se involucran en actividades físicas cotidianamente. Durante la primera infancia, la familia tiene mucha influencia en este particular proceso de socialización. Por lo tanto, es importante estimular permanentemente la participación familiar en actividades físicas. Se podría alentar a los niños y sus familias a que exploren y utilicen los parques comunitarios, los centros de recreación y otros establecimientos y espacios durante su tiempo libre.

También debemos recordar que los niños pequeños juegan activamente por el simple placer que ello les provoca y no necesariamente porque entiendan acerca de sus resultados beneficiosos. Enseñando juegos sencillos y no competitivos a los niños, poco a poco, podemos facilitarles el camino para que hagan uso activo de su tiempo libre. Juegos espontáneos desarrollados en el barrio también pueden estimularlos a que sean creativos, y aprendan a adaptar las «reglas» y los «implementos» según las capacidades de los jugadores y recursos disponibles.

Y aunque los participantes sean niños, pueden iniciarse en la adquisición de los conceptos del Juego Limpio. Esto incluye reconocer y resolver conflictos éticos y morales; asumir el cambio de roles, aprender a cooperar y actuar como un equipo, estar dispuestos a jugar según las reglas y también a desarrollar su autoestima.



TEMA 1

Diversión familiar

Todas las actividades incluyen



ACTIVIDADES PARA SER REALIZADAS CON EL GRUPO

1. Introducir algunas actividades familiares preferidas.
2. Imaginar una variedad de actividades físicas familiares.
3. Organizar un día de actividad física para la familia y un picnic.



ACTIVIDADES ADICIONALES O REALIZAR EN CASA

4. Estimular a los participantes y sus familias, a que sean activos juntos.
5. Estimular a los participantes a aprovechar las oportunidades de realizar actividades físicas en la casa.



ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN GRUPO

1. Introducir algunas actividades familiares preferidas.

Como grupo, crean y discutan una lista de las «Actividades Físicas que me encanta hacer con mi Familia». Asegúrese de explicar a los niños que «familia» significa diferentes cosas para diferentes personas, y a menudo ello incluye amigos y otros familiares. Escoja una de las actividades sugeridas y sigan trabajando juntos como grupo para dibujar y pintar un mural donde se vea una familia haciendo la actividad seleccionada

Con los niños mayores, haga que dibujen o pinten un cuadro de su familia haciendo una de sus actividades familiares «predilectas» (¡Pero, adviértales que no firmen sus obras de arte!). Como alternativa, los participantes podrían escribirle una carta a un amigo sobre de su actividad familiar preferida. Luego forme grupos pequeños de cuatro o cinco y pídale a los participantes que intercambien sus cuadros o cartas, según corresponda, con otro grupo. Destine unos pocos minutos para que los niños adivinen quién creó cada cuadro o carta.

De vuelta en el grupo ampliado discutan el por qué determinadas actividades familiares se eligieron como «preferidas». Recalque la importancia de que las familias sean activas y que se diviertan juntas. Seleccione unas pocas actividades y pídale a los participantes que las demuestren. Haga una muestra de los cuadros o cartas para exhibirlas.

2. Imaginar una variedad de actividades físicas familiares.

Divida a los niños en grupos pequeños de tres o cuatro integrantes. Utilizando las «Fotos» proporcionadas (que describen o ilustran una actividad familiar) (A. pág. 147, B. pág. 148, C. pág. 149 y D. pág. 150) o algunas que usted mismo puede preparar, entregue una de tales tarjetas a cada grupo pequeño (por ejemplo: patinando en la calle o pasaje, acampando, moviendo un bote, esquiendo, jugando en el parque, nadando en la piscina municipal). Como alternativa, si no dispone de las tarjetas, los participantes podrían inventar su propia actividad familiar verbalmente (¡Asegúrese que los grupos no se escuchen entre sí!).



Separe los grupos para que puedan practicar “como representar” o poner en escena sus respectivas actividades.

Sin hablar, a continuación cada grupo actúa representando los momentos previos o de preparación, el traslado al lugar donde se hará y la realización misma de la actividad para el resto del participantes, quiénes a su vez tratarán de adivinar de que actividad se trata (¡Se estimulará a que durante la presentación se hagan mas bien efectos de sonidos que hablar!).

3. Organizar un día de actividad física para la familia y un picnic.

Planifique un evento para los niños y sus familias: Por ejemplo, traer su propio picnic y:

- ◆ jugar con telas de paracaídas o similares.
- ◆ hacer un paseo por algún entorno natural.
- ◆ disfrutar nadando en algún centro recreativo municipal o privado.
- ◆ hacer un paseo a la playa o escalar algún cerro cercano.

¡Use la imaginación!

Fotografíe o grabe en video el evento para que los participantes lo puedan disfrutar de nuevo al verlo posteriormente.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

4. Estimular a los participantes y sus familias, a que sean activos juntos.

Los niños podrían preguntar acerca de las actividades físicas que hicieron los padres con sus familias cuando eran niños. ¡Elijan una actividad que la familia quiera probar y luego practíquena! Usen la carta «**Queridos...**» (E. pág. 150) o pídales a los niños que escriban su propia carta para introducir la actividad.

5. Estimular a los participantes a aprovechar las oportunidades de realizar actividades físicas en la casa.

Utilizando la hoja «**Los Espacios y Elementos para el Juego Activo en Casa**» (F. pág. 152) los participantes pueden crear una lista de los espacios y el equipamiento existente en sus hogares o en los alrededores de éste y que podrían usarse para las actividades familiares. Si se desea, los participantes pueden dibujar un plano sencillo de su hogar y de las áreas circundantes, destacando aquellos espacios y lugares que podrían ser utilizados para hacer actividades físicas. Dedique un tiempo jugando en estos espacios con algún miembro de su familia.



A. FOTOS



Actividad 2
Diversión familiar
TIEMPO LIBRE



B. FOTOS



Actividad 2
Diversión familiar
TIEMPO LIBRE



C. FOTOS



Actividad 2
Diversión familiar
TIEMPO LIBRE



D. FOTOS



Actividad 2
Diversión Familiar
TIEMPO LIBRE



E. CARTA A MIEMBRO DE LA FAMILIA

Queridos (as) ...

Estamos aprendiendo sobre los diferentes tipos de actividades físicas que las familias pueden realizar de manera conjunta.

Quisiera saber algo acerca de algunas de las actividades que Uds. hacían con sus familias cuando eran niños.

Durante las próximas semanas ¿podríamos escoger una o dos actividades para hacer juntos como familia?

¡Gracias!

Actividad #4
Diversión familiar
TIEMPO LIBRE



F. LUGARES Y ELEMENTOS PARA EL JUEGO ACTIVO EN CASA

Ponga una "X" al lado de los elementos y espacios que se encuentran en tu casa:

- balcón o terraza cubierta
- césped
- camino particular para autos
- pieza para jugar
- árbol
- casita de muñecas o de juego
- vereda
- corredor
- patio
- antejardín
- pelotas
- columpios
- aro de plástico o hula-hula
- bicicletas
- saquitos de porotos
- piscina plástica
- manguera de jardín
- cordel para saltar.
- patines

Actividad #5
Diversión familiar
TIEMPO LIBRE



TEMA 2

Juegos en el Vecindario o Barrio

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

Todas las actividades incluyen

1. Introducir algunas actividades físicas para hacer en el tiempo libre.
2. Probar algunas actividades físicas que se pueden realizar en el tiempo libre.
3. Crear juegos nuevos.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Estimular a los participantes y sus familias a ser activos.
5. Estimular a las familias a que compartan sus conocimientos con el grupo.



ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir algunas actividades físicas para hacer en el tiempo libre

Pregúnteles a los participantes que hicieron en su tiempo libre ayer. Cree una lista con sus respuestas.

¿Cuáles de las actividades listadas son *actividades físicas*?

Discuta acerca de juegos *activos* y actividades adicionales a las que podría jugar con sus amigos del vecindario. Cree una lista (por ejemplo, jugar fútbol con una lata de bebida, pillarse, hacer volteretas en el pasto, trepar los árboles, jugar al luche, columpiarse, jugar a la escondida, juegos con elásticos, saltar la cuerda, jugar con agua, lanzar y atrapar una pelota, jugar con paletas, jugar frisbee, jugar con el perro, jugar a las bolitas, andar en skateboard, andar en bicicleta, jugar en la arena, jugar tenis en la calle, poner música y bailar, etc.).

Elija una o dos actividades físicas de la lista y júguelas con el grupo.

Líder

Antes de la segunda actividad, pregunte a los participantes cuáles son algunos de sus juegos de barrio preferidos. Incluya algunos de ellos en la organización del circuito propuesto.

2. Probar algunas actividades físicas que se pueden realizar en el tiempo libre.

Organice un circuito de los juegos sencillos de vecindario. Primero haga un recorrido por cada una de las estaciones que comprende el circuito y demuestre cada juego. Luego, divida a los participantes en grupos pequeños de tres o cuatro y dé unos pocos minutos a los grupos para que puedan probar cada juego. Algunos ejemplos de los juegos son: las bolitas, saltar la cuerda, el luche, juegos con elásticos, pillarse, fútbol con una lata de bebida, la escondida, etc. Estimule a los participantes a que prueben estos juegos con otros niños en su propio vecindario.



3. Crear juegos nuevos.

Con los niños mayores, trate de inventar algunos nuevos juegos. Primero, muéstreles a manera de ejemplo un juego nuevo inventado por usted. Luego, divida a los participantes en grupos pequeños de tres o cuatro y proporcíóneles algunos implementos o equipos y apórtele algunas ideas para que comiencen a crear sus propios juegos nuevos. Por ejemplo:

- ◆ Que inventen un juego en el cual se deba mantener la pelota en el aire.
- ◆ Que inventen un juego en el cual la pelota deba rodar sobre el suelo.
- ◆ Que creen un juego en el que se usen dos saquitos de porotos.
- ◆ Que inventen un juego en que se use la pared y una pelota.

Circule por los grupos y proporcione ayuda según sea necesario. Dé a los grupos el tiempo para crear su juego, luego pídale a cada grupo que demuestre el juego creado, a los otros niños.

ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA LA CASA

4. Estimular a los participantes y sus familias a ser activos.

En casa, los participantes pueden preguntar y hacer una lista de los juegos que impliquen actividad física y que sus padres o abuelos jugaban en sus respectivos vecindarios cuando niños. ¡Prueben uno de tales juegos!

5. Estimular a las familias a que compartan sus conocimientos con el grupo.

Invite a los padres interesados y/o a los hermanos mayores para que ayuden a los niños y les enseñen alguno de sus juegos de la niñez preferidos. Use la carta «**Queridos ...**»(A. pág. 155) o haga que los mismos niños escriban su propia carta para introducir la actividad.



A. CARTA A PADRES, HERMANOS, TIOS O ABUELOS

Queridos...

Estamos aprendiendo y recopilando material sobre juegos que implican actividad física y que se pueden jugar en el barrio. Al respecto, quisiera saber de alguno de los juegos que tú jugaste cuando niño(a). ¿Conoces o recuerdas algún juego infantil que jugaste y que te gustaría enseñar a los niños de nuestro grupo?

¡Muchas gracias!

Actividad #5
Juegos en el vecindario o barrio
TIEMPO LIBRE



TEMA 3

Juego Limpio

Líder

Use la hojas «Ideales del Juego Limpio» (A. Pág. 159) como apoyo y crear una muestra para esta área de actividad.

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir los conceptos de Juego Limpio
2. Reforzar los conceptos de Juego Limpio (Aplicable también a la Actividad 4).
3. Utilizar hechos espontáneos ocurridos durante el proceso de enseñanza para aprender sobre resolución de conflictos y reforzar comportamientos de Juego Limpio.



ACTIVIDADES ADICIONALES O PARA REALIZAR EN CASA

4. Reforzar los conceptos de Juego Limpio



ACTIVIDADES PAR REALIZAR CON EL GRUPO

1. Introducir los conceptos de Juego Limpio

Participe en un juego sencillo durante unos pocos minutos. El juego puede ser sugerido por los participantes o el líder, o bien si lo prefiere, puede jugar alguno de los sugeridos a continuación. Después de haber jugado, use la hoja de los «Ideales del Juego Limpio» (A. Pág. 159) para la discusión. Con niños menores, usted quizá desee destacar sólo uno o dos ideales cada vez, en vez de tratarlos todos juntos.

El pillarse entre cuatro

- ◆ **Objetivo de juego limpio:** Desarrollar acciones de cooperación y aceptar roles cambiantes.
- ◆ Se identifican cuatro participantes quienes serán “los que la llevan». Cada uno de ellos usa un distintivo de diferente color. Los que la llevan tratan de pillar a otro jugador. Cuando logran pillar a uno, ese jugador se pone un distintivo del mismo color de quien lo pilló. Los que la llevan pueden perseguir también a otros jugadores “que la llevan” pero que portan distintivos de otros colores, y por supuesto, perseguir a aquellos niños que aún no han sido pillados. El juego sigue hasta que se acabe el tiempo convenido.
- ◆ Adaptaciones: Un niño con una deficiencia visual puede participar con la ayuda de un socio; un niño en una silla de ruedas podría ser uno de “los que la llevan” inicialmente, sólo que para facilitar su acción, se le entrega una toalla permitiéndole de esta forma extender su alcance para pillar a otros niños.
- ◆ Después del juego, remítase a la hoja que muestra los cinco ideales del Juego

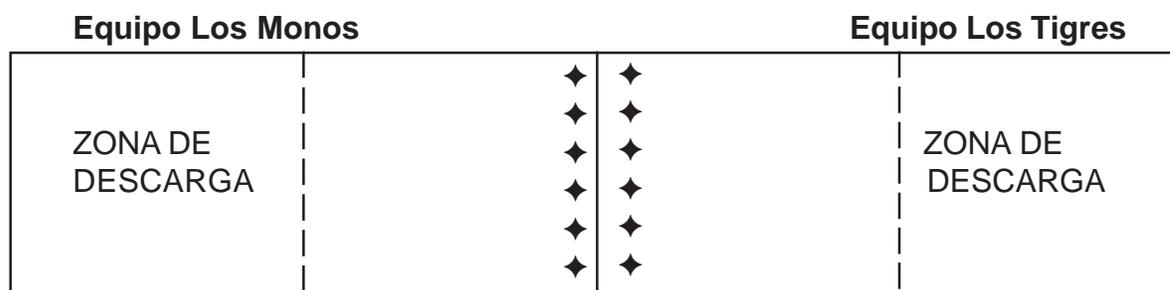


Limpio y utilice las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Cómo se siente al ser uno de los que “la lleva”?
- ◆ ¿Cómo se siente al ser pillado?
- ◆ ¿Cómo se organizaron los 4 “que la llevaban” inicialmente para pillar más jugadores?
- ◆ ¿Qué ocurre cuando alguien juega en forma injusta o sin respeto a las reglas?

La zona de descarga

- ◆ **Objetivo de juego limpio:** trabajo en equipo, cooperación, autocontrol
- ◆ **Consejo de seguridad:** los jugadores deben mostrar autocontrol y respeto por sus adversarios mientras estos corran hacia adelante y hacia atrás. ¡Ello evitará choques!
- ◆ Los jugadores están divididos en dos equipos con igual número de jugadores. El área de juego es un rectángulo con una línea divisoria central y unas líneas que limitan costados y fondo del espacio de juego. Un número determinado de bolsas de porotos se ponen en fila a lo largo de la línea central. El juego comienza desde las líneas de fondo donde están ubicados los jugadores de ambos equipos. Los participantes deberán correr desde allí hacia la línea central e intentar recoger tantas bolsas de porotos como puedan –sólo una bolsa cada vez- llevándola desde el centro hacia su respectiva «Zona de descarga». Cuando el centro queda vacío, los jugadores comienzan ahora a recuperar bolsas desde el terreno de descarga del otro equipo. Si hubiera algún participante en silla de ruedas, sus compañeros de equipo deberán pasarle las bolsas de porotos a ese jugador, pues pudiera no ser posible que él las recoja del suelo. El juego termina cuando se acaba el tiempo prefijado para el efecto. Cada equipo cuenta sus bolsas para determinar al ganador.



Bolsas de porotos

Después del juego, remítase a la muestra de los cinco ideales del Juego Limpio y utilice las siguientes preguntas para la discusión:

- ◆ ¿Cómo cooperó tu equipo para conseguir la mayor cantidad de bolsas de porotos?
- ◆ ¿Cómo te sentiste cuando un jugador agarraba una bolsa de porotos justo antes de ti?
- ◆ ¿Hubo ejemplos de juego injusto?
- ◆ ¿Cómo podrían mejorarse las reglas para hacer el juego más justo?



2. Reforzar los conceptos de Juego Limpio

Pídales a los participantes que traigan de la casa un oso u otro peluche relleno. Use la carta «**Queridos...**» (B. Pág. 160) o pídales a los mismos niños que escriban su propia carta para introducir la actividad. Los niños crean vestimenta y equipos para los osos usando restos de tela y lana, adornos, papel, cartón, etc. Por ejemplo, hágale a su oso u otro peluche, los «uniformes» y el «equipamiento» para una determinada actividad física elegida.

Luego en grupos pequeños, los participantes pueden mostrar su “**Oso Activo**” y completar la frase (verbalmente o en la hoja C. pág. 161). “Mi oso jugará en forma limpia a través de...”

3. Utilizar hechos espontáneos ocurridos durante el proceso de enseñanza para aprender sobre resolución de conflictos y reforzar comportamientos de Juego Limpio.

Esta actividad puede ser integrada a cualquier otra actividad física realizada por el grupo.

Participar en un juego sugerido por los mismos niños. En la medida que ocurran ejemplos de juego limpio o injusto (sucio), detenga el juego y describa brevemente lo que está sucediendo. En relación con el juego injusto (sucio), pregúnteles a los participantes cuál pudiera ser una forma de “arreglar” la situación. Resuelva el conflicto. Reconozca y destaque a los jugadores que juegan limpiamente. Continúe jugando.

Al finalizar el juego, otórgueles reconocimiento público a aquellos jugadores que fueron ejemplo de “Jugadores Limpios”.

ACTIVIDAD ADICIONAL O PARA REALIZAR EN CASA

4. Reforzar los conceptos de Juego Limpio

Individualmente o en parejas, los participantes pueden hacer móviles que ilustren los ideales del Juego Limpio para exhibirlos



A. IDEALES DEL JUEGO LIMPIO

- ◆ Respetar las reglas
- ◆ Respetar las autoridades
- ◆ Respetar a tu(s) oponente(s)
- ◆ Dar a todos una oportunidad igualitaria de participación
- ◆ Mantén tu autocontrol siempre

Actividades 1,2,3,4
Juego Limpio
TIEMPO LIBRE



B. CARTA PARA LA FAMILIA

Queridos...

Como parte de un proyecto que estamos haciendo sobre "Juego Limpio", necesito traer un oso u otro peluche el día

_____.

Ustedes en casa, por favor recuérdeme cada vez que sea necesario, de los ideales de un Juego Limpio.



Actividad #2
Juego Limpio
TIEMPO LIBRE

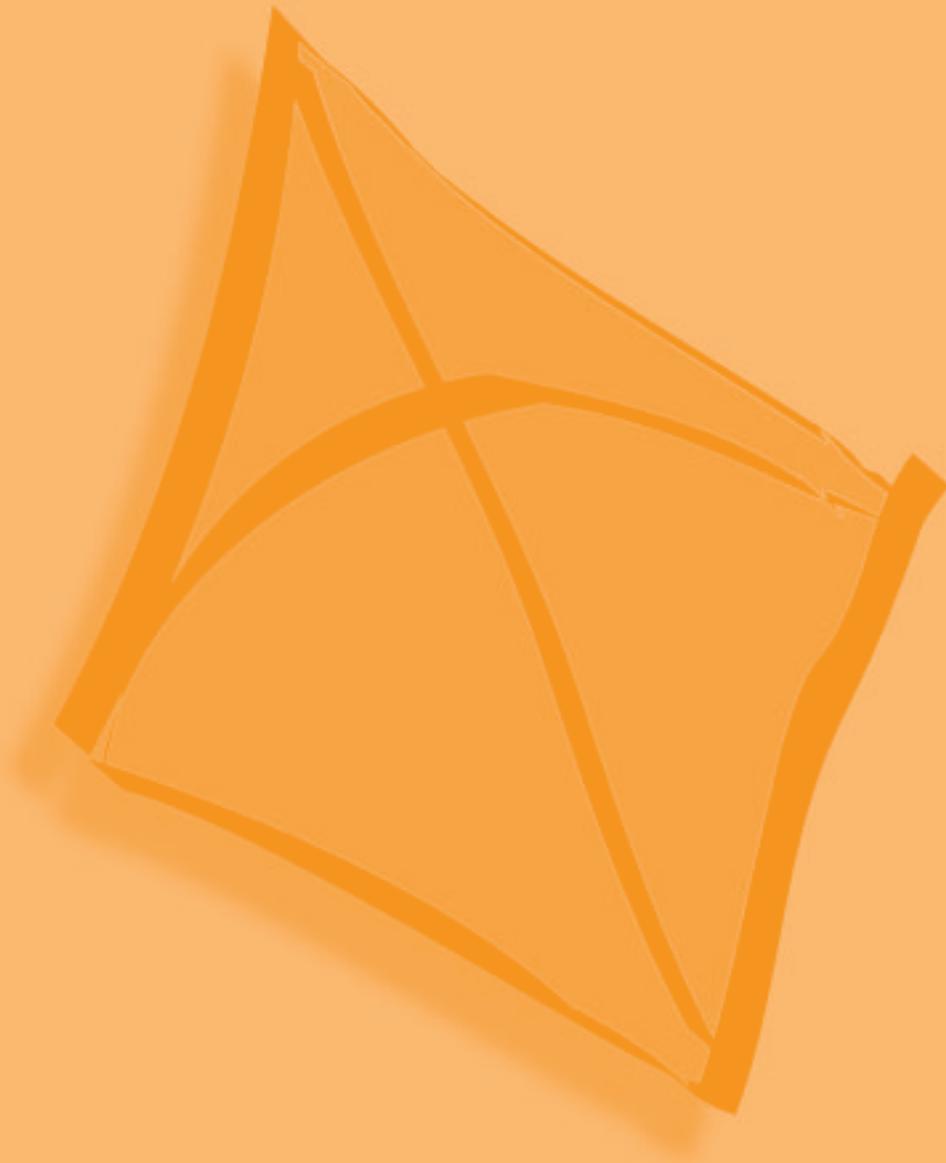


C. MI OSO JUGARA EN FORMA LIMPIA A TRAVES DE:



Actividad #2
Juego Limpio
TIEMPO LIBRE





VIDA ACTIVA PARA
TODA LA VIDA

VIDA ACTIVA PARA TODA LA VIDA

Temas:

VIDA ACTIVA PARA TODA LA VIDA

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES	ICONOS AREAS DE INTERES TEMATICO	ICONOS ACTIVIDADES AUTODIRIGIDAS O CON AYUDA DEL LIDER
1. Estimular a los participantes para que continúen desarrollando un estilo de vida físicamente activo (Aplicable también para la Actividad 2)		 

OBJETIVO

- ◆ Estimular a los participantes para proseguir practicando y consolidando un estilo de vida físicamente activo.

INTRODUCCION

Las Hojas de Registro Semanal de Actividades y los Tableros de Juego utilizados durante el **Desafío Chileno para la vida Activa** tienen por finalidad servir de motivadores extrínsecos y de corto plazo para ayudar a los niños a que desarrollen hábitos y estilos de vida más activos. Esperamos que su motivación para realizar actividades físicas se tornará más intrínseca y estable con el transcurso del tiempo. En condiciones ideales, los participantes deberían ser físicamente activos diariamente por el sólo placer que ello les proporciona.

ANTECEDENTES

La finalidad principal de las actividades del componente **Pensando y Conociendo** es generar actitudes positivas hacia la actividad física. Esto, a su vez, debiera conducir a la motivación intrínseca para adquirir hábitos de vida activa en el largo plazo. Las actividades incluidas en el Area Focal **Vida Activa Para toda la Vida**, que se realiza al final de este Programa del **Desafío Chileno Para Una Vida Activa**, tienen como finalidad principal el servir en el largo plazo, de puente para la adquisición de unas gratas y estables prácticas diarias de actividad física.



TEMA

Todas las actividades incluyen 

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN GRUPO

1. Estimular a los participantes para que continúen desarrollando un estilo de vida físicamente activo (Aplicable también para la Actividad 2)   

Líder

Recuerde tener presente la edad y la etapa de desarrollo de los niños cuando selecciona las actividades. La actividad N° 2 quizá sea demasiado detallada y difícil para los participantes más pequeños. La actividad única y la discusión incluida en la Actividad N°1 quizá sean suficientes para ellos.

Con ambas actividades, incluir una discusión corta sobre el **Desafío Chileno para una Vida Activa**. Use este mismo tiempo para «cerrar» el programa y para conseguir retroalimentación.

- ◆ ¿Qué les gustó más del **Desafío Chileno** a los participantes?
- ◆ ¿Qué actividades nuevas experimentaron o probaron?
- ◆ ¿Qué aprendieron durante el desarrollo del programa?
- ◆ ¿Son más activos ahora?

Use el cuestionario «Retroalimentación para Desafío Chileno» (en la próxima sección del Manual) para preparar algunos puntos de discusión. Use los resultados de tal discusión para ayudarles a responder el cuestionario.

ACTIVIDADES GRUPALES

1. Estimular a los participantes para que continúen desarrollando un estilo de vida físicamente activo

Dedique unos pocos minutos jugando a alguna de las que fuera una actividad preferida para el grupo. Después del juego, use las siguientes preguntas para discusión:

- ◆ ¿Por qué les gustó jugar a este juego y realizar esta actividad?
- ◆ ¿Qué otros juegos y actividades les gusta jugar o realizar?

Haga una lista con las respuestas.

Pídales a los participantes que dibujen o enuncien las actividades que querrían hacer durante los próximos meses.

Estimúlelos a que sigan adelante y realicen estas actividades. ¡Reitéreles que aunque el Programa 1 se acaba ahora, y no estarán por un tiempo pintando círculos en su Tablero de Juego, es importante que continúen haciendo actividades físicas para divertirse!

De tiempo suficiente a los niños para que circulen y encuentren a otro niño que haya enunciado o dibujado alguna de las mismas actividades.



Estimule a los participantes a que hagan las actividades con un amigo(a) y/o con algún miembro de la familia.

Líder

Para cumplir la segunda actividad, previamente prepare **Calendarios**. Primero, haga 12 fotocopias de la hoja proporcionada más adelante en este manual, (B. Pág. 169) luego, imprima los meses y las fechas de los próximos 12 meses. Fotocopiar un set de 12 meses para cada participante.

Como otra opción, usted podría repartir las páginas de un calendario: sólo un mes a la vez para cada uno, y los participantes podrían completar su calendario anual durante el desarrollo del programa. Esto permitiría un «control» mensual corto « y una discusión cada vez que se reparta la próxima página a los que las están usando. Este “control” proporciona además un momento para responder preguntas y dar estímulos para que los niños continúen.

2. Estimular a los niños a continuar un estilo de vida físicamente activo.

Para los niños menores, pídales que piensen en las actividades físicas que ellos quieren hacer durante el próximo año. Luego los participantes pueden usar el calendario para dibujar una (o más) de las actividades que piensan o planean hacer durante cada mes.

Los niños pueden llevar a casa el calendario y *con la ayuda de sus padres*, dibujar una estrella u otro símbolo cada día en el que participan en alguna actividad elegida. Use la carta «**Queridos**”...» (A. Pág. 168) o haga que los mismos niños escriban su propia carta para involucrar en esta actividad a los padres.

Para los niños mayores, pídales que se escriban una carta a si mismos, describiendo las actividades físicas que planifican hacer durante los próximos doce meses. En cada mes calendario, los participantes pueden escribir una lista (o dibujar) las actividades físicas que planifican hacer. En casa, los participantes pueden dibujar una estrella u otro símbolo en cada fecha en la que efectivamente cumplieron con la realización de las actividades elegidas. Use la carta «**Queridos...**» o haga que los participantes escriban su propia carta para involucrar en esta actividad a los padres.



A. CARTA PARA LA FAMILIA

Querido (s)...

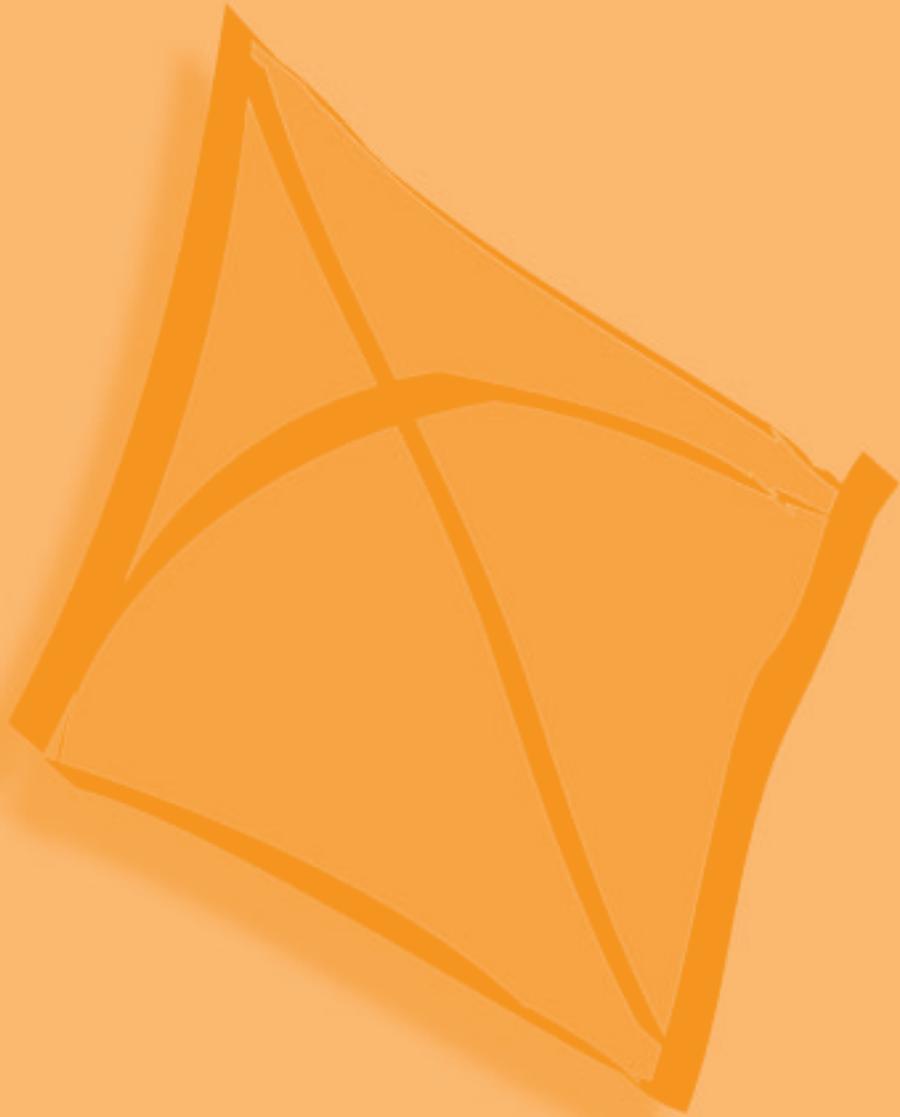
Ahora hemos completado el programa 1 del "Desafío chileno para una Vida Activa" quisiera seguir practicando mis actividades físicas preferidas.

¿Podrías ayudarme a registrar y controlar en mi calendario los días en los que efectivamente realizo las actividades planificadas?

¡Gracias!

Actividad #2
Vida Activa para toda la Vida
VIDA ACTIVA PARA TODA LA VIDA





FINALIZACION
DEL DESAFIO

FINALIZACION DEL DESAFIO

CELEBRE

Una vez que haya completado **Vida Activa Para toda la vida** Actividad N°1 (o haya repartido páginas del calendario para la Actividad N°2), concluya el Programa con una celebración para todos los niños y sus familias. Use una o más ideas del Manual para las actividades familiares como por ejemplo, la Actividad 3 del Tema 1 del Area Focal de Cultura, la Actividad N°4 del Tema 2 en Medio Ambiente, o la Actividad N°3 del Tema 1 en Tiempo Libre; o bien, planifique su propio evento especial. Incluya algunas actividades físicas familiares y refrescos. Estimule a las familias para que participen en actividades físicas regulares juntos y recuérdelos que es importante que ayuden a los participantes a registrar las actividades en sus Calendarios (si ellos ya han sido distribuidos).

En la próxima página se encuentra una muestra de carta para los padres, anunciando este evento especial.

EVALUE

Destine algún tiempo, reflexionando sobre el **Desafío Chileno Para una Vida Activa** los éxitos, los aspectos destacables y los problemas que usted experimentó y las ideas innovadoras que se le ocurrieron. Para compartir sus ideas y experiencias, llene el formulario de «Retroalimentación» y envíelo a la oficina central del **Desafío Chileno para una Vida Activa**. Será compartido con otros usuarios y se utilizará para actualizar el programa y mejorarlo.

GRACIAS

Los líderes entusiastas que hacen posible la realización del programa, constituyen el corazón del **Desafío Chileno para una Vida Activa**. ¡Gracias por su preocupación y por haber compartido su tiempo, su energía y su entusiasmo con los niños chilenos!



CELEBRACIÓN (CARTA PARA LOS PADRES)

Estimados padres:

Su hijo(a) ha completado con éxito el Programa 1 del *Desafío Chileno para una Vida Activa*. ¡Gracias por el apoyo brindado a las actividades de su niño durante todo el programa!

Para celebrar su finalización, estamos organizando un evento familiar especial.

EVENTO:

Fecha:

Tiempo:

Lugar:

Sírvase traer:

¡Esperamos que usted pueda participar con nosotros!

Atentamente,

Separar aquí y devolver a: _____

o llamar por teléfono: _____

Sírvase responder antes del _____

La familia _____ asistirá con ___ personas en nuestro grupo.

Traeremos _____



CUESTIONARIO PARA RETROALIMENTACION

CUESTIONARIO PARA LOS LIDERES

Le agradeceremos destine unos pocos minutos para responder a las siguientes preguntas. El resumen de las experiencias vividas por Ud. durante el desarrollo del **Desafío Chileno para una Vida Activa** puede ayudarnos para guiarle mejor la próxima vez que usted aplique el programa. Sus observaciones y sugerencias también ayudarán al desarrollo continuo y la promoción del **Desafío Chileno para una Vida Activa**.

Sírvase devolver una copia de su cuestionario respondido a:

**Ministerio de Salud
Departamento de Promoción de la Salud
Mac Iver 541
Ministerio de Salud
Santiago**

**Fax: 6300588
Correo electrónico: promocion@minsal.cl**

Al devolver su cuestionario, usted quedará registrado en nuestra lista de direcciones para recibir las actualizaciones y otras informaciones de interés sobre el **Desafío**.

¡Gracias por su ayuda!



PARTICIPANTES

1. Nuestro grupo fue:
 - mixto
 - sólo mujeres
 - sólo hombres
2. Las edades variaron de _____ años a _____ años.
3. El tamaño del grupo fue de _____ personas.
4. Patrocinador del grupo fue:
 - escuela
 - centro comunitario
 - club
 - Municipio
 - otro

LIDER

5. Mis antecedentes son:
 - Profesor(a)
 - Profesor de Enseñanza Básica
 - Estudiante de Educación Física
 - Líder de recreación
 - Líder del club
 - Líder de acondicionamiento físico
 - Enfermera
 - Nutricionista
 - otro

PROGRAMA

Actividades del componente **Pensando y Conociendo**

6. Usando el esquema de la próxima página, sírvase encerrar en un círculo todas las actividades de *Pensando y Conociendo* que usted usó con su grupo.
7. Sírvase indicar el nivel de utilidad estimada para cada actividad hecha con su grupo, usando el siguiente código: - Buena - Adecuada - No útil
Usted puede poner el código debajo del N° de la actividad



AREA FOCAL	TEMA	ACTIVIDAD #
Vida activa	Vida activa y actividad física	1 2 3
	Beneficios de la vida activa	1 2 3
Habilidades	Explorando Habilidades y Haciendo adaptaciones	1 2 3 4 5 6 7
Cultura	Apreciando las múltiples formas de ser activo	1 2 3 4 5 6
	Valorando la actividad física y el ejercicio	1 2 3 4 5
	Actividades tradicionales	1 2 3 4
Medio Ambiente	Preparándose para actividades al Aire Libre	1 2 3 4 5 6 7
	Jugando responsablemente	1 2 3 4 5 6
Salud	Conociendo nuestro cuerpo	1 2 3 4 5 6 7
	Cuidándonos	1 2 3 4 5 6
Desarrollo personal	Aceptándonos	1 2 3 4
	Ayudando a otros	1 2 3 4
Tiempo libre	Diversión familiar	1 2 3 4 5
	Juegos en el vecindario o barrio	1 2 3 4 5
	Juego limpio	1 2 3 4
Vida activa para toda la vida	Vida activa para toda la vida	1 2



8. ¿Qué fue lo que más le gustó de los materiales del componente **Pensando y Conociendo**?

9. ¿Qué fue lo que menos le gustó de los materiales del componente **Pensando y Conociendo**?

10. ¿Tiene alguna sugerencia para el mejoramiento en los materiales del componente **Pensando y Conociendo**?

Actividades del componente Haciendo

11. Sírvase indicar el nivel de la utilidad de los diferentes componentes del sistema de registro, usando el siguiente código: - **Bueno** – **Adecuado** – **No útil**

el Menú de Actividades

el Pasaporte

los Autoadhesivos

12. ¿Tiene observaciones o sugerencias para el mejoramiento del sistema de registro?

RETROALIMENTACIÓN GENERAL

13. ¿Hay aspectos notables del programa o hubo éxitos especiales que le gustaría compartir?

14. ¿Creó Ud. alguna actividad adicional que le gustaría compartir?

15. ¿Otras observaciones?

Nombre:

Dirección:

Ciudad: Provincia o Región:

Número del teléfono: Fax:

E-Mail:



Material educativo elaborado por:
Departamento de Promoción de la Salud
División de Atención Primaria
Ministerio de Salud

En colaboración con:
Ministerio de Educación
Instituto Nacional de Deportes

El material es una adaptación autorizada del Programa:
“CANADIAN ACTIVE LIVING CHALLENGE” desarrollado por la Canadian Association for
Health, Physical Education, Recreation and Dance (CAHPERD), 1997.

Las citas, datos, algunos ejercicios y juegos se han tomado del material original
que posee las autorizaciones necesarias.
Copyright Chile en trámite

Esta iniciativa se realizó en el marco del “Convenio Promoción de la Salud entre el Centro
de Promoción de la Salud, Universidad de Toronto, Canadá y el Ministerio de Salud de
Chile”, con la colaboración financiera de la Agencia Canadiense para el Desarrollo (ACDI).

En la elaboración del **Desafío Chileno para una Vida Activa**, se agradece la participación de las
Universidades de Tarapacá, Atacama, Concepción y de Los Lagos y de equipos intersectoriales en
las Regiones I, III, VIII y X, quienes desarrollaron el proceso de validación en sus respectivas Regio-
nes. De la misma manera, el apoyo de profesores, líderes y monitores que aplicaron los diversos
programas en sus escuelas y comunidades. Señalamos los siguientes establecimientos y
organizaciones comunitarias:

Primera Región:

Escuela D 4 “República de Israel” de Arica
Escuela Alto Hospicio “Eleuterio Ramírez” de Iquique
Grupo Scouts de la Universidad de Tarapacá

Tercera Región:

Escuela “Abraham Sepúlveda” de Tierra Amarilla
Escuela “Pedro Luján El Salado” de Chañaral
Organización “Mujeres en Edad Fértil” de Diego de Almagro
Organización “Jóvenes Rurales de Los Loros” de Tierra Amarilla

Octava Región:

Escuela E 1013 de Tucapel
Escuela F 584 de Lirquén

Decima Región:

Osorno College.
Grupo Scouts del Osorno College

En la adaptación y revisión final, agradecemos especialmente la contribución de
Francisco Muñoz Palao, profesor de Educación Física, Director de Decencia de la Universidad



Material educativo elaborado por:
Departamento de Promoción de la Salud
División de Atención Primaria
Ministerio de Salud

En colaboración con:
Ministerio de Educación
Instituto Nacional de Deportes

Este material es una adaptación autorizada del Programa:
"CANADIAN ACTIVE LIVING CHALLENGE"
desarrollado por la Canadian Association for Health,
Physical Education, Recreation and Dance (CAHPERD), 1997.
Las citas, datos, algunos ejercicios y juegos se han tomado del
material original que posee las autorizaciones necesarias.

Convenio Promoción de la Salud Universidad de
Toronto, Canada - Ministerio de Salud de Chile.
Colaboración financiera de la Agencia Canadiense
para el Desarrollo Internacional (ACDI)

Santiago · 2001