

## Afectividad, Sexualidad y Género

Ficha complementaria a  
cápsula audiovisual

# Hábitos de vida saludable

CIENCIAS NATURALES  
1°EGB - 2°EGB

Equipo directivo / equipo docente / familia



**EJE** Ciencias de la Vida, Cuerpo Humano y Salud

**OA** **1° EGB – OA7 Ciencias**  
Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros)

**TEMA CLASE** Hábitos de vida saludable

**2° EGB – OA8 Ciencias**  
Explicar la importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos y el fortalecimiento del corazón, proponiendo formas de ejercitarla e incorporarla en sus hábitos diarios.

## Aportes a la reflexión docente para el uso de la cápsula y para la toma de decisiones

**1** Para que los niños y niñas puedan conocer mejor su propio cuerpo, es importante que aprendan a comprender y atender sus necesidades, de ese modo aprenderán a quererlo y cuidarlo; aprender por ejemplo que cuando el cuerpo está cansado hay que descansar, o beber agua cuando se tiene sed.

**2** Hay que ayudarlos a comprender que su cuerpo les pertenece y que deben aprender a cuidarlo por sí mismos. Al principio será

necesario enseñarles cómo deben hacerlo y en la medida en que vayan adquiriendo destreza se puede ir disminuyendo el apoyo y entregarles la responsabilidad hasta donde sea posible, de hacerse cargo de mantener limpias todas las partes de su cuerpo, incluyendo las partes íntimas.

**3** En el caso de los niños y niñas con mayores necesidades de apoyo será necesario descomponer en diferentes pasos las conductas complejas y utilizar también otros

medios a disposición como libros o imágenes.

4

Se sugiere a la/el profesional docente, utilizar esta cápsula audiovisual como más le acomode teniendo en cuenta las características de sus estudiantes. Podría trabajarla de una vez o por partes, luego de realizar diversas actividades donde el/la estudiante pueda expresar sus experiencias previas en torno a su cuerpo, salud, enfermedad y hábitos de alimentación, sueño y ejercicios. Por ejemplo:

- Solicitar compartir sus menús favoritos y recurrentes.
- Dibujar las actividades físicas que realizan en el hogar.
- Comentar acciones de higiene personal que realizan a diario.

5

Es importante que el/la docente incorpore conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo (músculos, huesos, corazón) y sus necesidades de alimentación, ejercitación, hidratación, descanso, así se sugiere incorporar este conocimiento a través de distintas formas de presentación:

- Presentar videos del funcionamiento de músculos, huesos, corazón, pulmones.
- Presentar videos de deportistas, para visualizar el desarrollo de la musculatura y huesos a través de la actividad física. Se sugiere: entrevista a Tomás González a los 12 años: (<https://www.youtube.com/watch?v=s6d0xU-Pei8>); Comparar el resultado del ejercicio en el desarrollo muscular de Tomás González al crecer: Clase de Tomás González a una atleta.
- Presentar modelos de esqueletos, huesos y órganos del cuerpo, permitir la exploración y asociar como un todo el funcionamiento corporal.
- Presentar imágenes de enfermedades óseas, o musculares y las consecuencias que traen para las personas que las viven.

- Presentar imágenes, videos, canciones, y otros que integren los hábitos saludables que permitan mantener el cuerpo sano: ejercicios, ingesta de agua, alimentación saludable, descanso adecuado, higiene adecuada. Se recomienda utilizar algún video de promoción de la actividad física para niños y niñas, como por ejemplo: Teatro cuentos de la Tía Sol "Ejercicios me gusta hacer" ([https://www.youtube.com/watch?v=FXcTelo7a\\_k&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=FXcTelo7a_k&feature=youtu.be)) o Escuela de futbol en Rancagua: ([https://www.youtube.com/watch?v=MarCa2\\_aMMQ](https://www.youtube.com/watch?v=MarCa2_aMMQ))

6

Es importante, que el/la docente proponga múltiples formas de expresión del nuevo conocimiento y las posibilidades de los niños y niñas para poner en práctica los hábitos saludables. Así por ejemplo, podría:

- Realizar diariamente actividades físicas en la escuela, estableciendo una rutina diaria de ejercicios en horario escolar.
- Incorporar colación saludable, acordar con los niños y niñas y su familia que un día de la semana podrá ser compartido, estableciendo, por ejemplo, el día del picnic saludable.
- Crear un recetario saludable, con imágenes de revistas o dibujos, que el niño o niña pueda llevar a su hogar.
- Preparar una receta saludable en la escuela.
- Compartir el conocimiento con la comunidad, y realizar una feria de hábitos saludables, donde el niño o la niña pueda exponer junto a su familia, para la comunidad escolar.
- Compartir el conocimiento con la comunidad escolar, y realizar carteles sobre la importancia de distintos hábitos saludables para el sistema óseo, muscular y para el cuerpo en general.

## Ejemplos de uso funcional de este conocimiento:

- El reconocer funciones de su cuerpo, formas de cuidarlo y las consecuencias de los hábitos propios con su cuerpo, le permitirá al niño o niña otorgar valor al ejercicio físico, a la alimentación saludable, al descanso, al autocuidado. Comprenderá cómo funciona el organismo y cómo sus propias acciones pueden contribuir a mantenerlo sano o enfermo.
- El niño o niña, podrá luego de desarrollar las habilidades de estos objetivos, mantener hábitos saludables, que favorezcan una buena salud. Así por ejemplo:
  - Mejorará su higiene personal y autonomía.
  - Preferirá alimentos saludables
  - Aumentará su consumo de agua
  - Valorará sus horas de sueño
  - Mantendrá ejercicio físico.

## Trabajo articulado con la familia

### Se sugiere involucrar a la familia de la siguiente manera:

- 1 Informando la temática que se abordará, lo que se quiere lograr y explicando cómo se desarrollará (explorando sus propios hábitos saludables y valorando la incorporación de hábitos saludables para mantenerse sano).
- 2 Estableciendo un trabajo coordinado con la familia, de modo que se integren o mejoren los hábitos saludables en el hogar, así por ejemplo se sugiere a la familia:
  - Establecer rutinas de ejercicios diarios, se sugiere baile, caminata, ejercicios, saltar la cuerda, otros.
  - Realizar junto con el /la estudiante menús saludables, posibles de ejecutar en casa.
  - Realizar en conjunto con el/la estudiante una meta diaria de consumo de agua, que se sugiere registrar diariamente.
  - Establecer horarios de sueño, considerando las horas mínimas de sueño que necesita el cuerpo para descansar y crecer.



## Orientaciones generales

- Es fundamental ahondar en las propias experiencias del o la estudiante sobre su cuerpo, salud, enfermedades, hábitos de alimentación, de sueño, de este modo, conocer las ideas previas con que se enfrentará al objetivo.
- Incorporar diversos recursos audiovisuales tales como videos, imágenes, noticias y otros, que entreguen al estudiante información sobre su cuerpo, sus funciones, los hábitos que permiten tener un cuerpo sano y las consecuencias que podría tener no tenerlos.
- Se sugiere también, utilizar diversos medios para representar la información y apoyar al estudiante a organizarla, usando organizadores gráficos, u otros soportes gráficos que permitan tener acceso y comprender la información.

## Indicador de evaluación

### OA7: Ciencias Naturales 1° EGB

- Dibujan actividades físicas que permitan mantener el cuerpo sano.
- Participan en actividades físicas en la escuela y en el hogar.
- Dibujan hábitos de higiene del cuerpo. Recortan imágenes que ilustran elementos utilizados para su higiene corporal.

- Recrean prácticas adecuadas de aseo corporal.
- Dan ejemplos de alimentos saludables.
- Ilustran mediante dibujos cuidados necesarios para el consumo de mariscos y vegetales.
- Mencionan acciones para prevenir enfermedades.
- Describen la importancia del descanso nocturno para la salud.

### OA8: Ciencias Naturales 2° EGB

- Observan y describen los cambios que ocurren en el cuerpo durante el ejercicio.
- Establecen diferencias corporales entre una persona que realiza actividad física y otra con inactividad física.
- Dan ejemplos sobre los beneficios de la actividad física para el cuerpo como desarrollo de músculos fuertes y el fortalecimiento del corazón.
- Predicen posibles consecuencias de la inactividad física (sedentarismo) sobre la salud humana (aumento de peso, falta de agilidad y coordinación, corazón menos fuerte, etc.).
- Formulan preguntas y las responden guiados por su profesor, sobre su propio cuerpo por medio de la observación.

## Palabras clave

Cuerpo, sistema óseo, salud, enfermedad, hábitos saludables, sueño, alimentación, ejercicios, hidratación, descanso.