



RECURSO DIDÁCTICO PARA DOCENTES

Primer paso: EXPLICACIÓN DE LAS IDEAS DE LOS CHICOS

Se les propondrá a los chicos pensar qué actividades hacen en su tiempo libre, al que se definirá como aquel tiempo en que permanecen fuera de la escuela y no conlleva una rutina (alimentaria, higiénica, de sueño). Se le entregarán hojas blancas y lápices de colores para que cada uno pueda dibujar la actividad principal que realiza durante esos espacios. Deberán acompañar la ilustración como una frase que la escriba: "Soy yo..."

Les proponemos agruparse luego, por quienes comparten intereses al momento de realizar una actividad libre.

Segundo paso: INTERCAMBIO DE IDEAS

Se establecerá una jerarquía que muestre cuál es la actividad que reúne mayor cantidad de adeptos, en escala descendentes hasta la que menos número posee. Se dispondrán las sillas en un semicírculo y cada grupo deberá justificar ante el resto el por qué de su elección. "A nosotros nos gusta...porque..."y así responder preguntas que surjan de sus compañeros.

Tercer paso: EXPERIENCIA

Se dividirá el grupo en equipos de trabajo para pensar nuevas opciones de actividades recreativas al aire libre.

Cada grupo deberá aprender un juego seleccionado por su docente, que luego deberá enseñar al resto de sus compañeros.

Cuarto paso: REGISTRO Y AMPLIACIÓN DE INFORMACIÓN

Cada equipo deberá registrar en una lámina las reglas del juego, acompañando cada regla por un dibujo que la represente, de manera que todo el resto la pueda leer e interpretar. Luego, cada pequeño grupo le enseñará a sus compañeros el juego aprendido. Pueden seleccionarse los juegos según los intereses del grupo o la cantidad de participantes.

Quinto paso: APLICACIÓN DE LO APRENDIDO A NUEVAS SITUACIONES

Se les propondrá a los chicos charlar respecto a las necesidades de llevar una vida saludable: por un lado, todo lo que tiene que ver con la alimentación, lo que consumimos, las necesidades en las distintas edades, los alimentos básicos y los frescos. Por otro lado, todo lo que hace a la higiene alimentaria.

Y finalmente, como eje de este trayecto, todo lo que implica llevar una vida saludable: actividades recreativas, juegos para realizar al aire libre, propuestas de esparcimiento para los momentos de ocio.

Conclusión

Para llevar una vida saludable no alcanza con cuidar los alimentos que consumimos. Hay que tener en cuenta aspectos básicos que se refieren a la alimentación, los hábitos de higiene y la actividad física necesaria para lograrlo.