



INSTITUCION EDUCATIVA REINO DE BELGICA

Planeación de actividades

Página 1 de 6

NOMBRE DEL DOCENTE: ROSA LILIANA GARCIA MARIN.

ÁREA O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FISICA GRADO. Todos los grados GRUPO (S): Todos

TEMA(S): Hábitos de vida saludable

DIA: 16 MES: 03 AÑO: 2020

INDICADOR(ES) A DERSARROLLAR:

1. Conoce y representa adecuadamente su esquema corporal
2. **Reconoce y aplica hábitos de vida saludable diariamente.**

1. **DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS**

1. **Lee el cuento y contesta las preguntas:**

El misterio de Oto el niño regordete



-dijo

Oto regresaba a casa, como todas las tardes, tras un largo entrenamiento deportivo o un intenso partido con los compañeros de equipo. Y es que Oto era un niño que hacía mucho deporte. Por eso sorprendía tanto a todos que cada vez estuviera más gordito.

Ese día Oto entraba refunfuñando, porque los pantalones le apretaban en la cintura. Su madre, cuando lo escuchó, le dijo:

-¿Cómo es posible, Oto? Te compré esos pantalones hace tres meses, y te bailaban un poco sobre la cintura.

-Es que estoy creciendo, mamá -le decía Oto.

-No sé qué decirte, hijo -replicó su madre-. Me parece excesivo que estés creciendo así.

-Es todo un misterio de la naturaleza, mamá Oto.

La madre de Oto no quiso seguir con la conversación, porque no quería agobiar a su hijo. Pero lo cierto es que el niño estaba engordando muchísimo. Y no entendía por qué, con todo el deporte que el niño hacía. Además, el niño comía de todo y en casa no había nunca patatas fritas, chocolates, refrescos azucarados ni bollería industrial, y sí mucha fruta, mucha verdura y muchos productos integrales.

Los amigos de Oto también se habían dado cuenta de que su amigo estaba cada vez más gordito. Ellos tampoco se lo explicaban, porque Oto no paraba de moverse en todo el día, siempre que era posible. De hecho, apenas le veían en el recreo y, cuando volvía a clase, llegaba sudando de tanto correr. Y siempre llevaba fruta o barritas de cereales integrales y agua para el recreo, no como la mayoría, que llevaban bollería, chocolate o embutidos.

Un día, la madre de Oto decidió darle una sorpresa y lo fue a buscar a la salida del entrenamiento. Cuál fue su sorpresa cuando descubrió que Oto no estaba allí. Asombrada se quedó cuando el entrenador le dijo que Oto llevaba todo el curso sin ir.

La madre de Oto volvió a casa y, cuando su hijo volvió, hizo como si no hubiera pasado nada.

-¿Qué tal el entrenamiento, hijo? -le preguntó.

-Agotador, mami, agotador -dijo el niño. Su madre no dijo nada y, al día siguiente, lo siguió cuando salió de casa, al supuesto entrenamiento. Como era de esperar Oto ni se acercó al pabellón deportivo, sino que se desvió y se metió en un gran supermercado, justo después de tirar su merienda a una papelería. Cuando salió se fue a un parque y, detrás de un árbol, empezó a comerse lo que había comprado: zumo azucarado, chocolate y bollos.

La madre de Oto regresó a casa muy consternada, pero ese día tampoco le dijo nada. Lo que sí hizo fue ir al día siguiente al colegio, hablar con la maestra y pedirle que vigilara a Oto discretamente en el recreo, pues mucho se temía que a la hora del recreo hiciera algo raro con el almuerzo.

Efectivamente, la maestra descubrió que Oto se encontraba con otro niño en una zona apartada del colegio y se cambiaban el almuerzo. El otro niño se quedaba con la fruta, la barrita de avena o el bocadillo de pan integral, junto con la botella de agua, y Oto se comía el bollo industrial y el zumo envasado.

Esa misma tarde, cuando Oto llegó a casa, su madre lo recibió como siempre y, con mucha alegría, le dijo:

-¡Acabo de resolver el misterio de tu curioso crecimiento, y de por qué se está produciendo más a lo ancho que a lo alto! -dijo su madre, sin morderse

la

lengua.

-¡Mamá! -exclamó Oto-. ¿Me estás llamando gordo? Solo estoy un poco rellenito, pero es porque mi constitución es así.



- No intentes manipular mis palabras, jovencito, ni mucho menos quieras confundirme -dijo su madre-. En media hora tenemos cita con el médico especialista. Vamos a un especialista para que ponga remedio a esa obesidad tuya que cada vez es más acusada. Y no me mires así, que ya sé a qué te dedicas por las tardes y cuál tu ocupación a la hora del recreo.

En efecto, el médico confirmó que Oto tenía una obesidad tipo 1, y era necesario tomar medidas.

-No es una cuestión de estética, Oto, sino de salud -le dijo el médico-. Así que haz caso a tu madre. No sabes la suerte que tienes. La mayoría de los niños obesos son justificados por sus propios padres o, simplemente, estos ignoran el gran problema al que se enfrentan si no se le pone remedio.

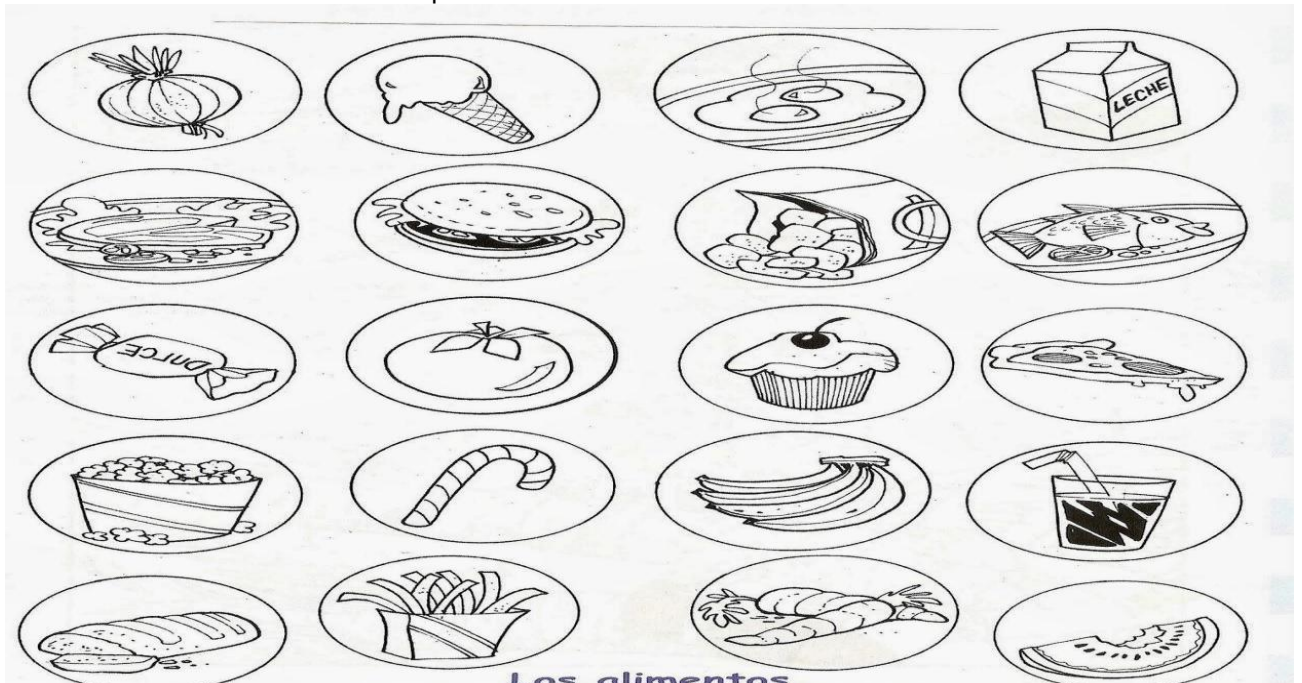
Tras escuchar la charla del doctor, Oto salió convencido de que tenía que hacer cambios. Esa misma noche empezaron la dieta. Al día siguiente, su madre llamó a todos los amigos de Oto, les explicó el problema y entre todos se comprometieron a ayudarlo.

Pero lo que más sorprendió a Oto fue que estar a dieta no significa pasar hambre. Al contrario, Oto comía muchas veces al día cosas riquísimas que su madre le preparaba. Y como tenía más energía y se sentía mucho mejor, perder peso fue pan comido (eso sí, pan integral).

Preguntas:

1. ¿Qué hacía que Oto estuviera cada vez más obeso?
2. ¿Qué hábitos de vida saludable tiene que practicar Oto para mejorar su aspecto y sentirse bien?
3. ¿Consulta que es la obesidad, la comida saludable, el ejercicio físico, estilo de vida saludable?
4. ¿Quién descubrió a Oto e hizo reaccionar para que cambiara?
5. ¿Porque la obesidad es una enfermedad tan peligrosa?
6. ¿Qué nos puede hacer subir de peso exageradamente?

2. Colorea solo los alimentos que consideres saludables:



3. Recuerda lo trabajado en clase y realiza un cuento sobre tus hábitos de vida saludable y como los vivencias en tu casa.

5. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA

1. Video sobre las Asanas yoga y hábitos de vida saludable
Ver el video y practicarlo en casa o en espacio adecuado para ello, recuerda tener buenos hábitos para que mejore la calidad de vida. En los siguientes link:
<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>
<https://www.youtube.com/watch?v=ItRxM3z3E4w>
<https://www.youtube.com/watch?v=mUwrlz3-4aw>
2. Los estudiantes que no puedan ver el video deben de realizar los ejercicios de Yoga que están explicados arriba y experimentar otros que desde su creatividad les nazca o hayan visto en otro espacio.

6. EJERCICIOS DE REPASO

1. Los estudiantes deben mirar videos desde su interés sobre actividad física, deporte y ejercicio.
2. Has una cartelera sobre hábitos de vida saludable, sobre posiciones de Yoga o sobre ejercicios de respiración.