



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL SISTEMA EDUCATIVO ECUATORIANO

HEALTHY LIFESTYLES IN THE ECUADORIAN
EDUCATIONAL SYSTEM

Alexandra Patricia Cuadros Velásquez

Investigador independiente, Ecuador

Jessy Paulina Sánchez Quevedo

Investigador independiente, Ecuador

Wilma del Pilar Sopalo Quinga

Investigador independiente, Ecuador

Erik Mauricio Casagallo Lugmaña

Investigador independiente, Ecuador

Maritza Mariela Analuisa Carrillo

Investigador independiente, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13691

Estilos de Vida Saludable en el Sistema Educativo Ecuatoriano

Alexandra Patricia Cuadros Velásquez¹alexandra.cuadros@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0007-0392-673X>Investigador independiente
Quito - Ecuador**Jessy Paulina Sánchez Quevedo**j.p.flaquita369@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-2244-6939>Investigador independiente
Quito - Ecuador**Wilma del Pilar Sopalo Quinga**wilma.sopalo@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0007-3536-7282>Investigador independiente
Quito - Ecuador**Erik Mauricio Casagallo Lugmaña**e.c.mao@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-3735-6483>Investigador independiente
Quito - Ecuador**Maritza Mariela Analuisa Carrillo**maryanaluisa@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-1402-4870>Investigador independiente
Quito - Ecuador

RESUMEN

Esta investigación aborda los estilos de vida saludables en el sistema educativo ecuatoriano en la provincia de Pichincha, cantón Quito, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida. Los deportes, los juegos y las actividades recreativas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. Nuestro objetivo principal es Crear, incentivar y desarrollar espacios que permitan estilos de vida saludable, aprovechamiento de actividades artísticas, culturales, sociales, recreativas y deportivas en los niños de inicial dos de la Unidad Educativa del Milenio “Réplica 24 de Mayo”, para una sana convivencia en el ámbito escolar y familiar, contribuyendo así con la formación integral del estudiante. La metodología para la presente investigación se realizará a través del “MÉTODO INDUCTIVO”. Este método nos permitirá determinar el por qué los hábitos alimenticios se han ido cambiando en la niñez de manera particular en los estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio “Réplica 24 de Mayo”. La recopilación de la información se basará en una encuesta online, que involucró encuestas a grupos focales con docentes, estudiantes y padres de familia que nos servirá para determinar las premisas necesarias para la presente investigación. Aprovechar los Estilos de Vida Saludable en la Unidad Educativa del Milenio “Réplica 24 de Mayo” se justifica en la medida en que se contribuya al tan anhelado desarrollo integral de los niños, dicho desarrollo integral contempla no sólo los aspectos de lo cognitivo, sino también, lo sicomotor, lo afectivo y lo volitivo. A través de clases de teatro, danzas, música, juegos, deportes se aprenderá a trabajar en grupo, a coordinar puntos de vista con los demás, a asumir responsabilidades, a resolver conflictos, pero también se fortalece la autoestima y el sentido de pertenencia de los alumnos. Las prácticas recreativas y lúdicas son entendidas como complementarias a los procesos de aprendizaje y desarrollo cultural y como una herramienta para romper con los círculos de, dependencia, inactividad violencia y con los sentimientos de marginación y exclusión, los cuales a su vez se encuentran asociados a la pérdida de la autoestima. La investigación busca alternativas de acción para que los estudiantes puedan optar por Estilos de Vida Saludable que sean fructíferas tanto en el aula como en el hogar y demás grupos sociales. En resumen, pretendemos trabajar en el diseño de actividades para el aprovechamiento racional y adecuado del tiempo, que conduzcan a darle un valor educativo a estas actividades, es decir convertirlas en un medio para la instauración de hábitos de vida saludables y la construcción de un proyecto de vida.

Palabras clave: educación, calidad de vida, vida saludable

¹ Autor principal

Correspondencia: e.c.mao@hotmail.com

Healthy Lifestyles in the Ecuadorian Educational System

ABSTRACT

This research addresses healthy lifestyles in the Ecuadorian educational system in the province of Pichincha, Quito canton, which result in good health and a better quality of life. Sports, games and recreational activities contribute greatly to the development of a person's vital organisms. Our main objective is to create, encourage and develop spaces that allow healthy lifestyles, taking advantage of artistic, cultural, social, recreational and sports activities in the children of initial two of the Educational Unit •Replica 24 de Mayo”, for a healthy coexistence in the school and family environment, thus contributing to the comprehensive training of the student. The methodology for this research will be carried out through the “INDUCTIVE METHOD”. This method will allow us to determine why eating habits have been changing in childhood, particularly in the students of the Educational Unit •Replica May 24” The collection of information will be based on an online survey, which involved surveys of focus groups with teachers, students and parents that will help us determine the necessary premises for this research. Taking advantage of Healthy Lifestyles in the “Replica 24 de Mayo” Educational Unit is justified to the extent that it contributes to the long-awaited comprehensive development of children, said comprehensive development contemplates not only the cognitive aspects, but also the psychomotor, affective and volitional. Through theater classes, dance, music, games, sports, you will learn to work in groups, coordinate points of view with others, assume responsibilities, resolve conflicts, but you will also strengthen your self-esteem and sense of belonging. the students. Recreational and ludic practices are understood as complementary to the processes of learning and cultural development and as a tool to break the circles of dependency, inactivity, violence and feelings of marginalization and exclusion, which in turn are associated with the loss of self-esteem. The research seeks alternatives for action so that students can opt for Healthy Lifestyles that are fruitful both in the classroom and at home and other social groups. In summary, we intend to work on the design of activities for the rational and appropriate use of time, which lead to giving educational value to these activities, that is, converting them into a means for the establishment of healthy lifestyle habits and the construction of a project of life.

Keywords: education, quality of life, healthy living

Artículo recibido 08 agosto 2024

Aceptado para publicación: 10 setiembre 2024



INTRODUCCIÓN

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

Acorde al párrafo anterior es relevante estudiar este tema, considerando que para tener en el futuro una sociedad saludable se debe trabajar en medidas de prevención de enfermedades y este debe partir a edades muy tempranas como la de los niños de inicial dos de la Unidad Educativa Milenio “Réplica 24 de Mayo”.

Por lo que para el desarrollo de esta investigación se plantea la siguiente interrogante ¿Porque son importantes los Estilos de Vida Saludable?

Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer poco. En este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado.

Se trabaja con una población de 30 estudiantes del nivel inicial dos de la Unidad Educativa Milenio “Réplica 24 de Mayo”, ubicada en la parroquia Mena Dos, perteneciente al distrito Nro. 6 de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha. (Ecuador).

En la Unidad Educativa Milenio “Réplica 24 de Mayo” se ha podido determinar por medio de la observación que los niños no tienen hábitos y costumbres alimenticias nutricionales, lo que implica que, no tienen un estilo de vida saludable.

Ante el bajo rendimiento a causa de la mala alimentación que se ha detectado en los niños de la Unidad Educativa antes mencionada se considera necesario trabajar con esta investigación encaminado a mejorar los estilos de vida saludable en la que deben ejercer un rol fundamental los padres de familia ya que son los responsables del desarrollo físico y emocional de sus hijos.

Por otra parte, al ser el docente un actor fundamental en la formación integral de los niños se estima conveniente que sea él, quien promueva el cambio de hábitos alimenticios que se dan en muchas familias sean estas por desconocimiento o por confort en algunos casos particulares.

Para dar solución a este problema se ha planificado realizar actividades que coadyuven a mejorar los estilos de vida saludable, mediante la elaboración de un menú con alimentos nutritivos y saludables, así



como también se proponen ejecutar actividades recreativas y la práctica de deportes que son complementos que ayudarán a los niños a crecer con un cuerpo y mente sana. Todo lo propuesto se efectivizará con la participación directa de niños, padres de familia y docentes de la institución en mención.

Alimentación saludable

Es la que aporta con todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Una alimentación saludable mejora la calidad de vida. (Ecuador, 2017)

La nutrición infantil

Es todo alimento que el niño come y bebe. El cuerpo de su hijo utiliza nutrientes de los alimentos para funcionar correctamente y permanecer saludable. Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. (EUROINNOVA, s.f.)

Pirámide alimenticia

Los alimentos son esenciales para vivir. Los necesitamos para crecer, levantarnos por la mañana y estar sanos, por ello es tan importante alimentarse bien.

¿Cómo seguir la pirámide alimenticia para niños?

Los alimentos son todo aquello que comemos y bebemos. Es importante para nuestro cuerpo alimentarse varias veces al día, por eso si dejamos de hacerlo, sentiremos sed o hambre. Los alimentos permiten desarrollarnos físicamente, mantener nuestro cuerpo sano, mantener el calor del cuerpo, sustituir sustancias gastadas o estropeadas por otras nuevas y movernos, estudiar, hablar...

Para poder seguir la pirámide alimenticia para niños, hemos de conocer primero las características de los alimentos. Existen tres tipos de alimentos; los de origen vegetal, animal o mineral:

Origen vegetal: proceden de las plantas, tales como verduras, frutas, cereales o legumbres.

Origen animal: proceden de los animales, tales como el pescado, las carnes, la leche o los huevos.

Origen mineral: proceden de los minerales, tales como el agua o la sal.

Una dieta equilibrada ha de contener gran cantidad y variedad de alimentos para que las personas estén sanas y fuertes. Por este motivo, la dieta ideal cambia según la edad o trabajo que tengamos o la actividad física que desarrollemos.



Para seguir la pirámide alimenticia para niños tenemos que alimentarnos de forma variada y no abusar de las carnes o dulces ni olvidar las verduras. Es mejor, asimismo, tomar alimentos frescos y naturales y reducir aquellos envasados. (PRIMARIA, 2022)

Los alimentos se pueden clasificar en cinco grupos dependiendo de su composición:

- Hidratos de carbono
- Frutos y verduras
- Lácteos y frutos secos
- Carne, huevos y pescado
- Dulces y grasas

Lonchera saludable

La lonchera escolar saludable es cualquier alimento o grupo de alimentos consumidos por la niñez, durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo. (Faviola Jiménez Ramos, 2011)

Menú Nutricional

Es un menú basado en una alimentación que incluye todos los grupos de alimentos, con una base vegetal importante: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva virgen extra, cereales, carne, pescado, huevos, lácteos y agua como bebida principal. (Infantil, 2009)

Hábitos de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. (Sanitas. S, 2022)

Higiene

Una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

Vida saludable

Es un menú basado en una alimentación que incluye todos los grupos de alimentos, con una base vegetal importante: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva virgen extra, cereales, carne, pescado, huevos, lácteos y agua como bebida principal. Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida. Las siguientes medidas le ayudarán a sentirse y vivir mejor. Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso. No fumar. NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo. Utilizar los medicamentos recetados por su proveedor de atención médica según las instrucciones. (Plus, 1997-2022)

- Consumir una dieta saludable y equilibrada.
- Cuidar los dientes.
- Controlar la hipertensión.

Ocio y tiempo libre

Se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas.

Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc.

El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido. (Centro de Información Juvenil., 2019)

Deporte

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

En el transcurso del tiempo se han trabajado diferentes terminologías y entre ellas, está el juego y la lúdica.

Juego

Juego viene de raíz latina IOCAR, IOUCUS: que significa divertirse, retozarse, recrearse, entretenerse, le precede del latín ludicer, ludicruz; del francés ludique, ludus y del castellano de lúdrico o lúdico que



significa diversión, chiste, broma o actividad relativa al juego.

A nivel sociocultural se habla del juego como acciones pasadas de generación en generación. Estas conceptualizaciones y otras que existen nos han presentado la posibilidad que la lúdica va mucho más allá del mismo juego del hombre en ganar goce y placer y llega a otros estados del ser que busca un desarrollo más integral, tanto a nivel individual como colectivo.

Lúdica

La lúdica desde este punto de vista busca la positividad, produciendo beneficios biológicos, psicológicos, sociales y espirituales entre otros, busca un hombre hacia la integralidad de ser, pensar y actuar en un constante proyecto de mejorar sus condiciones de vida.

Recreación

Se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

METODOLOGÍA

La metodología significa el camino que se sigue para alcanzar un fin, la presente investigación se realizará a través del “MÉTODO INDUCTIVO”,

Estos métodos nos permitirán determinar el por qué los hábitos alimenticios se han ido cambiando en la niñez de manera particular en los estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio “Réplica 24 de mayo”

La recopilación de la información se basará en una encuesta online que nos servirá para determinar las premisas necesarias para la investigación.

El componente motor primordial para lograr los objetivos formulados es crear, incentivar y desarrollar espacios que permitan estilos de vida saludable, aprovechamiento de actividades artísticas, culturales, sociales, recreativas y deportivas en los niños de inicial dos, por la que se partió del método inductivo



- deductivo que parte de sucesos particulares para llegar a un hecho general, Se realizó la encuesta en un muestreo de 30 estudiantes obteniendo como resultado que la mayoría de niños reconocen los alimentos saludables y sus beneficios, sin embargo existe un porcentaje considerable de encuestados con los que se pretende trabajar para contribuir tanto en su formación como en su calidad de vida.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En un muestreo de 30 alumnos de cuatro años de la Unidad Educativa “Réplica 24 de Mayo”, se aplicó una encuesta en línea la cual fue elaborada de manera didáctica de acuerdo, al nivel de educación, en la que se obtuvo como resultados lo siguiente:

En la primera pregunta ¿Qué alimentos comes para estar sanos? El 90% conoce los alimentos que debe ingerir para mantenerse sano, mientras que un 10% desconoce acerca de la alimentación nutritiva que debe consumir.

Con respecto a la pregunta ¿Selección de alimentos saludables? El 70% se alimenta adecuadamente porque identifica que la comida debe contener vegetales, frutas, hortalizas, granos, carnes rojas y blancas, en tanto que un 30% según los resultados no tiene una alimentación nutritiva porque cree que debe consumir comida chatarra.

En lo referente a la pregunta tres ¿Qué debes llevar en tu lonchera? El 60% responde que una lonchera saludable debe estar conformada de una fruta, un sánduche y agua y el 40% dice que debe tener papas fritas, dorito y gaseosa.

En cuanto a la pregunta ¿Por qué debes comer saludable? Se puede identificar que el 60 % de estudiantes reconocen que alimentarse de forma saludable permite que su cuerpo se encuentre en buen estado y no se enferme frecuentemente mientras que el 40 % de estudiantes no tienen claro que deben alimentarse de forma saludable.

De acuerdo al análisis de la encuesta aplicada se conoce que la mayoría de niños conoce que es necesario alimentarse de manera saludable, pero simplemente no lo consideran importante ya que son costumbres que se mantienen en el hogar lo que conlleva a la mala alimentación lo cual influye en la falta de concentración el período escolar.



CONCLUSIONES

Las actividades recreativas son necesarias para un buen estado físico y mental de los educandos lo que le llena de energía para el trabajo escolar diario.

Es imprescindible la preparación de una lonchera saludable, manipulando los alimentos que se recomiendan ingerir para mantener una alimentación nutritiva para gozar de un buen estado de salud.

Según los resultados podemos entender que cuando se realizan actividades recreativas dentro y fuera del aula clase los estudiantes tienen a mejorar su participación en clase, lo que nos da a entender que los niños aprenden jugando y que el aprendizaje se hace más efectivo.

Propuesta

Actividad 1

Tabla 1. Desarrollar actividades recreativas dentro y fuera del aula (plan de clase)

Experiencia de aprendizaje: ¡A cuidar nuestro cuerpo!	
Nivel Educativo: Inicial 2 “A”	Nro. De niños: 30
Tiempo estimado: 1 semana	Fecha inicio:
Esquema de Planificación por Experiencia de Aprendizaje para Educación Inicial y Preparatoria	Grado: Inicial 2
Oferta Ordinaria	Paralelo: “A”
DOCENTES:	JORNADA:
Fecha final:	Matutina/ Vespertina
Descripción general de la experiencia:	Para seguir fortaleciendo nuestro cuerpo y nuestra salud. Debemos practicar hábitos de higiene y aseo personal reconociendo la importancia de estar limpios y el uso de estos recursos de manera correcta. Mediante la memorización de rimas, reutilizando los materiales desechables de que nos dejan los útiles de aseo y compartiendo esta responsabilidad con nuestros familiares.
Elemento integrador	¡A CUIDAR NUESTRO CUERPO!
	

Ámbitos	Destrezas	Actividades	Recursos y materiales	Indicadores para evaluar
Medio Natural y Cultural	Diferenciar entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.	<p>Actividades iniciales Saludo, fecha, estado climático, recordar conjuntamente las reglas y compromisos.</p> <p>Situación comunicativa Experiencia concreta Observar láminas de frutas y vegetales (dialogar sobre el nombre de cada una de ellas).</p> <p>Reflexión Observar tarjetitas de frutas y vegetales. Las tarjetitas llevarán un dibujo o imagen de frutas y vegetales.</p> <p>Conceptualización Dialogar porque es necesario que los/las niños/as tengan que comer frutas y verduras Preguntar acerca de la importancia de comer frutas y verduras. Realizar rutinas de ejercicios. Dibujar las frutas que más le gusta</p> <p>Aplicación Pegar en el platito las frutas o vegetales para preparar su ensalada</p>	Recortes Imágenes	Diferencia entre alimentos nutritivos y no nutritivos identificando los beneficios de una alimentación sana y saludable.

Adaptaciones curriculares
Observaciones sobre la práctica:



Actividad 2

Tabla 2. Elaborar un menú de una lonchera saludable con los niños.

Alimentos nutritivos y no nutritivos

Nivel Educativo: Inicial 2 “A”

Tiempo estimado: 1 semana

Nro. De niños: 30

Fecha inicio:

Enganchar: función de títeres “MATEO EL CHEF”

Explorar:

Buscar en el espacio diferentes alimentos de material de plástico

Explicar:

Dialogar sobre los beneficios y riesgos de la alimentación

Elaborar:

Buscar varias imágenes o etiquetas e identifica los alimentos para elaborar un menú semanal.

Evaluar:

Nombrar los alimentos nutritivos y sus beneficios.

Una lonchera...

- APORTA ENERGÍA PARA JUGAR Y ESTUDIAR.
- Debe ser FÁCIL DE PREPARAR y RÁPIDO DE CONSUMIR.
- NO REEMPLAZA EL DESAYUNO O EL ALMUERZO.

Contiene...

- ALIMENTOS ENERGÉTICOS**
Ricos en carbohidratos: granos, tubérculos y cereales.
- ALIMENTOS FORMADORES**
Carnes, lácteos, huevos y semillas secas.
- ALIMENTOS REGULADORES**
Frutas y verduras.
- LÍQUIDO**
Agua y otros como refrescos naturales bajos en azúcar.

¡Planifica la semana con estas ideas para la lonchera!

DÍA	ALIMENTO 1	ALIMENTO 2	ALIMENTO 3
LUNES	Pan con queso y aceituna	Pera	Agua
MARTES	Pan con mermelada	Melón	Leche
MIÉRCOLES	Quesito con queso fresco	Mandarina	Limónada
JUEVES	Pan con pollo	Moraca	Yogurt
VIERNES	Huevo de codorniz y papa	Moraca	Frutalona

TOMA EN CUENTA

- ✓ **CONFERSA CON TUS PAISOS**
¿Sabes qué alimentos incluir en las loncheras?
- ✓ **UTILIZA RECIPENTES**
Termos y botellas de plástico.
- ✓ **INCLUIE FRUTOS ENTODOS Y SIN PELLE**
En caso de preparar costillas, protégelas en un plástico y colócalas girar de lado para evitar que se sequen.
- ✓ **INGERSO DE LÍQUIDOS**
Si prefieres incluir un refresco, colócalo bien encajonado y evita los jugos porque pueden fermentar.
- ✓ **EL CHOCOLATE**
Cada pedacito que caiga en la parte de abajo, lo puedes considerar si es una onza de una porción no mayor a 30 gramos.
- ✓ **UN RETORNO INADECUADO**
puede generar malos hábitos alimentarios así como contribuir con la obesidad.

Plumero: Dr. Sara Rita Sotillo, nutricionista PARRA, Colegio de Maestros de los Pinos Grupo 800 - 2015 Elaborado por: Helen Schmitt

Actividad 3

Tabla 3. Motivar a los niños al ejercicio y la buena nutrición

Experiencia de aprendizaje: ¡A cuidar nuestro cuerpo!					
Nivel Educativo: Inicial 2 “A”		Nro. De niños: 30			
Tiempo estimado: 1 semana		Fecha inicio:		Fecha inicio:	
Esquema de Planificación por Experiencia de Aprendizaje para Educación Inicial y Preparatoria Oferta Ordinaria		GRADO: Inicial 2		PARALELO: “A”	
DOCENTES:		JORNADA: Matutina/ Vespertina			
Descripción general de la experiencia:		Para seguir fortaleciendo nuestro cuerpo y nuestra salud. Debemos practicar hábitos de higiene y aseo personal reconociendo la importancia de estar limpios y el uso de estos recursos de manera correcta. Mediante la memorización de rimas, reutilizando los materiales desechables de que nos dejan los útiles de aseo y compartiendo esta responsabilidad con nuestros familiares.			
Elemento integrador		<p>¡A CUIDAR NUESTRO CUERPO!</p> 			
Ámbitos	Destrezas	Actividades	Recursos y materiales	Indicadores para evaluar	
Expresión Corporal y Motriz	Mantener un adecuado control postural en diferentes posiciones del cuerpo y en desplazamientos.	<p>Actividades iniciales Saludo, fecha, estado climático, recordar conjuntamente las reglas y compromisos.</p> <p>Situación comunicativa Experiencia concreta Bailar la canción soy una taza.</p> <p>Reflexión: Realizar ejercicios de calentamiento del cuerpo, mover la cintura, intentar tocar las puntas de sus pies con las manos sin flexionar las piernas.</p> <p>Conceptualización: Colocar las colchonetas, recordar con los niños la postura correcta para realizar un trampolín.</p> <p>Aplicación: Realizar trampolines con la verificación de la docente.</p>	Colchonetas	Mantiene un adecuado control postural en diferentes posiciones del cuerpo y en desplazamientos.	

Expresión corporal y motriz	Saltar en dos pies en sentido vertical obstáculos de 20 a 30 cm en altura y en sentido horizontal longitudes de aproximadamente 50 a 70 cm	<p>Actividades iniciales Saludo, fecha, estado climático, recordar conjuntamente las reglas y compromisos.</p> <p>Situación comunicativa Experiencia concreta Bailar al ritmo de la canción “El baile de la fruta”</p> <p>Reflexión Recordar las frutas ¿Qué fruta te gustaría comer?</p> <p>Conceptualización Realizar movimientos de calentamiento, flexionar sus extremidades. Ejecutar movimientos como trotar, correr en círculo, gatear Imitar a la forma de las frutas con su movimiento u sonidos que realizan Caminar sobre las frutas trazadas en el piso. Aplicación Realizar ejercicios en las barras de equilibrio subiendo moderadamente la altura con las diferentes.</p>	Espacio amplio Cinta o tizas.	Salta en dos pies en sentido vertical obstáculos de 20 a 30 cm en altura y en sentido horizontal longitudes de aproximadamente 50 a 70 cm
Expresión corporal y motriz	Realizar movimientos diferenciados con los lados laterales del cuerpo (un lado y otro lado).	<p>Actividades iniciales Saludo, fecha, estado climático, recordar conjuntamente las reglas y compromisos.</p> <p>Situación comunicativa Experiencia concreta Escuchar la canción “baile la Yenka”</p> <p>Reflexión Realizar las siguientes preguntas sobre la canción: ¿Qué movimientos realizamos en la canción? ¿Hacia dónde saltamos? ¿Qué lugares del nuestro alrededor se encuentran a la derecha e izquierda?</p>	Canción distintiva	Realiza movimientos diferenciados con los lados laterales del cuerpo (un lado y otro lado).

Conceptualización

Colocar un distintivo en las manos para identificar el lado derecho e izquierdo
Practicar la canción y realizar los movimientos

Aplicación

Identificar según su posición a que compañerito tiene a lado derecho y a su lado izquierdo.

Realizar ejercicios corporales saltar hacia la izquierda y derecha recordando el distintivo en sus manos.

Adaptaciones curriculares

Especificaciones de la necesidad educativa

Especificación de la adaptación a ser aplicada

Observaciones sobre la práctica:

Adaptaciones curriculares individuales

En este apartado se deben desarrollar las adaptaciones curriculares para los estudiantes con N.E.E asociadas o no a la discapacidad

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. Vol. 30, (1), 95-101.

Amuchástegui Griselda. “Aprendiendo en movimiento programa escolar de actividad física” MINEDUC. Quito - Ecuador

Arnold, P, J. (1991): “Educación física, movimiento y currículum”.MORATA. Madrid.

Arredondo A. Análisis y reflexión sobre los modelos teóricos del proceso salud-enfermedad. Cad. Saúde Pública [serie en línea]. 1992 Sep [citado 2009 Jul 24]. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X1992000300005

Bisquerra Alzina, R. (2000): “Educación emocional y bienestar”. Ed. CISS PRAXIS. Barcelona.

Blázquez Sánchez, D. (1986): “Iniciación a los deportes de equipo” MARTÍNEZ ROCA S.A. Barcelona.



- Cabrera, G., Gómez, L. y Mateus, J. (2004). *Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogotá*. Colombia: Editora Médica del Valle.
- Centro de Información Juvenil. (2019). *Definiciones del Ocio y Tiempo Libre*. Obtenido de http://www.informajoven.org/info/tiempolibre/e_1_1.asp
- De la Torre, S., & Tejada, J. (2007). *Estilos de vida y Aprendizaje Universitario*. *Revista Iberoamericana de Educacion*, (44), 101-131.
- Ecuador, M. d. (2017). *Guía de alimentación nutrición para docentes*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/GUIA-DE-ALIMENTACION-PARA-DOCENTES.pdf>
- EUROINNOVA. (s.f.). *EUROINNOVA INTERNATIONAL EDUCATION*. Obtenido de <https://www.euroinnova.ec/blog/que-es-la-nutricion-infantil#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20infantil%20es%20todo,%2C%20grasas%2C%20vitaminas%20y%20minerales>
- Faviola Jiménez Ramos. (18 de febrero de 2011). *Redacción vital*. Obtenido de <https://rpp.pe/vital/salud/que-es-una-lonchera-saludable-noticia-337797>
- Freire, W. B., Ramírez-Luzuriaga, M. J., Belmont, P., Mendieta, M. J., Silva-Jaramillo, M. K., Romero, N., ... & Monge, R. (2012). *Tomo I: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años*.
- Freire, Wilma B; Dirren, Henry; Mora, José Obdulio; Arenales, Pedro; Granda, Edmundo; Breilh, Jaime; Campaña, Arturo; Páez, Rubén; Darquea, Luis; Molina, Eduardo. *Diagnóstico de la situación alimentaria, nutricional y de salud de la población ecuatoriana menor de cinco años - DANS / Quito; Ecuador. Ministerio de Salud Pública; 1988. 268 p. graf.*
- Gallardo, M. C. (2009). *Estilos de vida en estudiantes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho.
- Goldbaun M. *Estilos de vida y modernidad*. IDRC/CRDI. Montevideo: Publicaciones.

- Gómez JR, Jurado MI, Viana BH, Da Silva ME, Hernández A. Estilos y calidad de vida. Lecturas: EF y Deportes [serie en línea]. 2005 Nov [citado 2009 Jul 24]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>
- Guerrero, L., & León, A. (2010). Estilo de vida y salud. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
<https://www.infancia.gob.ec/habitos-saludables/>
- Infantil, P. d. (2009). Guía Pediátrica de alimentación. Obtenido de <https://www.google.com/search?q=que+es+menu+nutricional&rlz>
- Kickbusch I. Promoción de la salud: una perspectiva mundial. En: Promoción de la Salud: una antología. Publicación Científica No. 557. Washington, D.C.: OPS; 1996. p. 15:9.
- López M. La importancia del estilo de vida. En file:/Su Médico de Cabecera en la Red.htm.
- Plus, M. (1997-2022). Vida saludable. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>
- PRIMARIA, M. (2022). Pirámide Alimenticia de niños. Obtenido de Es un menú basado en una alimentación que incluye todos los grupos de alimentos, con una base vegetal importante: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva virgen extra, cereales, carne, pescado, huevos, lácteos y agua como bebida principal.
- RODRIGUEZ TORRES, Ángel Freddy et al. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Rev Cubana Med Gen Integr [online]. 2020, vol.36, n.2 [citado 2024-09-15]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&nrm=iso>. Epub 01-Jul-2020. ISSN 1561-3038.
- Sanitas. S. (2022). Obtenido de https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html
- Secretaría Técnica Ecuador Crece Sin Desnutrición Infantil Oficina del gobierno federal en Quito, Ecuador.
- Tercedor P, Delgado M. Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares. Revista Digital 2000; 5.