

TALLER DE VIDA SALUDABLE

Promotor de Educación Física

Lic. Paola Nayeli Coterero Serrano

Taller de vida Saludable

Problemática.

Los docentes frente a grupo no realizan actividades encaminadas a fomentar hábitos de alimentación y ejercicio físico para favorecer la salud de los educandos.

En la escuela primaria Emiliano Zapata se observa un alto índice de sobre peso en los alumnos por la falta de ejercicio físico, así como una mala alimentación.

Objetivo: realizar diversas actividades relacionadas a prevenir y erradicar el sobre peso así como mejorar la salud de toda la institución en el ciclo escolar 2019-2020

Metas:

- Que el 100% de los educandos con sobre peso tengan hábitos de alimentación y de ejercicio físico.

ACCIONES	Sesiones	Seguimiento y Evaluación
Detección de alumnos con sobre peso por parte de los docentes de grupo y el promotor de educación física.	1 sesión	Listado de alumnos por grado
Plática general sobre la alimentación, ejercicio físico y el cómo influyen en nuestro cuerpo con toda la institución.	2 a 3 sesiones	Bitácora sobre los cuestionamientos de los alumnos
Junta con padres de familia para pesar y medir a sus hijos para que ellos detecten en que clasificación de IMC se encuentran sus hijos (llenado de cuestionario de hábitos)	1 sesión	Cuestionario de hábitos Bitácora sobre reacción de los padres de familia y la aceptación del problema alimenticio que tienen.
Pláticas con alumnos con sobre peso de -alimentación	1 sesión al mes	Libreta

<ul style="list-style-type: none"> -jarra del buen beber -plato de buen comer -sugerencias de platillos 		
<p>Clases prácticas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios articulares -caminatas -zumba de baja intensidad -juegos de persecución -juegos cooperativos 	<p>2 sesiones al mes</p>	<p>Instrumento de evaluación sobre los ejercicios realizados.</p>
<p>Actividades con padres de familia</p> <ul style="list-style-type: none"> -matro gimnasia -actividades de iniciación deportiva (basquetbol, futbol, béisbol, balón mano) -sugerencias de platillos 	<p>3 sesión en diferentes fechas</p>	<p>Bitácora del acompañamiento de los padres de familia</p>
<p>Platicas por parte de los alumnos del taller a toda la comunidad escolar, sobre cómo llevar una buena alimentación</p>	<p>3 sesiones</p>	<p>Evaluación de su exposición</p>

Ficha de peso (seguimiento)	Cada fin de mes	Ficha de peso
Pesar a los alumnos cada mes (ficha de peso por mes)		
Actividades extras en casa:		
-alimentación		
-ejercicios	Durante todo el ciclo escolar.	Calendario de actividades (autoevaluación)
-videos		
Realizar letreros y carteles sobre la alimentación y ejercicios para tener una vida sana.	1 sesión para la realización de estos. La actividad será constante	Evaluación de la elaboración del cartel

Questionario de hábitos

Nombre			
Edad	Peso	Talla	IMC
Pregunta		Respuesta	
Describe las actividades que hace tu hijo en un día			
Actividad física que realiza			
Que hacen por lo regular el fin de semana			
Que le mando de comer a la escuela			
Que hago de comer en casa			

Cuántas comidas hace durante el día	
Tiene alguna enfermedad	
Puede hacer cualquier actividad física.	

Firma y nombre del padre o tuto

Ficha de peso

Nombre	edad
1° peso	
2° peso	
3° peso	
4° peso	
5° peso	
6° peso	
7° peso	
8° peso	
9° peso	
10° peso	

Tabla de IMC

Incrementado de manera alarmante los índices de frecuencia viste que casi 70% de los mexicanos. El sobrepeso y la obesidad se generan por el desequilibrio entre las calorías que se ingieren con las que se consumen en las actividades. No todas las personas con sobrepeso u obesidad tienen causas genéticas, por lo que se recomienda consultar a un médico para determinar el origen. El Índice de Masa Corporal (IMC) se calcula para saber si una persona tiene sobrepeso u obesidad y el resultado se compara con la

Tabla 2.3 Índice de Masa Corporal

Clasificación	Rango
Bajo de peso	< 18.5
Normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad	Más de 30

Figura 2.19 "Si... porque está sano... común y por ello... de más a los pe... usual escuchar... sobrepeso "ade... el estrón". No... con obesidad d... posibilidades d... de adulto.

Calcula... clasific... Mientr... mayor... otras e... proble... hipert...

una persona tiene **sobrepeso** si excede en 10% su peso y su altura; la **obesidad** se presenta cuando los lípidos en el exceso corporal.

