

Licenciatura en Educación Primaria

Plan de estudios 2012

Programa del curso

Desarrollo físico y salud

Primer semestre

SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



Primera edición: 2013

Esta edición estuvo a cargo de la Dirección General
de Educación Superior para Profesionales de la Educación
Arcos de Belén 79, primer piso, Col. Centro,
C. P. 06010, México, D. F.

D. R. Secretaría de Educación Pública, 2013
Argentina 28, Col. Centro, C. P. 06020, México, D. F.

Índice

Propósitos y descripción general del curso	5
Competencias del perfil de egreso a las que contribuye el curso	7
Competencias del curso	7
Situación problemática en torno a la cual se desarrolla el curso	8
Estructura del curso	9
Orientaciones generales para el desarrollo del curso	11
Sugerencias para la evaluación	12
Unidad de aprendizaje I	
Salud	13
Unidad de aprendizaje II	
Alimentación	17
Unidad de aprendizaje III	
Actividad física. Desarrollo psicomotriz de 6 a 12 años	20

Trayecto formativo: **Preparación para la Enseñanza y el Aprendizaje**

Carácter del curso: **Obligatorio**

•Horas: **4** •Créditos: **4.5**

Propósitos y descripción general del curso

El curso **Desarrollo físico y salud** tiene como propósito general que el futuro docente de primaria identifique hábitos o situaciones de riesgo para la salud tanto física como mental, y para el desarrollo integral del niño, tales como la violencia, las adicciones y la falta de higiene, utilizando para ello diferentes estrategias e instrumentos didácticos.

Actualmente se aprecia un interés creciente por identificar y aplicar medidas para el mejoramiento de la salud de las distintas poblaciones humanas y con ello evitar la incidencia de enfermedades prevenibles. El interés surge con la Primera Convención sobre la Promoción de la Salud, avalada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que se reunió en Ottawa en 1986, creándose un marco legal para ello. En dicha reunión se llegó a la definición de la promoción de la salud como el proceso que permite a la gente incrementar el control sobre su salud para mejorarla.

En la última reunión de la OMS en 2010, se conminó a los países a luchar contra los principales factores de riesgo. La Iniciativa Mundial de Salud Escolar trabaja desde una perspectiva integrada en la que convergen la política de salud escolar, una educación sanitaria basada en las aptitudes, un entorno escolar seguro y saludable y servicios de salud y nutrición organizados en torno a la escuela. La OMS, la UNESCO, el UNICEF, el Banco Mundial y la Internacional de la Educación están promoviendo esos componentes en una iniciativa conjunta para concentrar recursos en medidas eficaces de salud escolar.

Con la intención de incorporarse a esta búsqueda de salud para la población, en México se creó el programa Escuela y Salud, el cual pretende desarrollar competencias para una Nueva Cultura de la Salud en los Docentes. Ante esto, la estrategia Escuelas Promotoras de la Salud retoma la experiencia de los programas de salud escolar de todo el mundo buscando imprimir un enfoque educativo integral y participativo, que abarque las habilidades y las destrezas con el apoyo de la escuela en sus dimensiones ambientales, psicosociales y pedagógicas.

La educación para la salud es definida por la Norma Oficial Mexicana NOM-009-SSA2-1993, para el Fomento de la Salud Escolar, como un proceso organizado y sistemático con el cual se busca orientar a las personas a reforzar, modificar o sustituir conductas por aquellas que son saludables en lo individual, lo familiar y lo colectivo y en su relación con el medio ambiente.

Este proceso no sería posible sin la participación de un docente con una formación profesional pertinente para poder instaurar y promover una nueva cultura de salud, por lo que se requiere desarrollar las competencias del futuro profesor de primaria en el campo de la salud para fomentar hábitos alimenticios sanos, promover el ejercicio físico y colaborar en la disminución de la incidencia de las enfermedades prevenibles.

Considerando el *Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud* las competencias que debe desarrollar el futuro profesor “le permitirán identificar las acciones y compromisos que le corresponden atender en la formación de esta nueva cultura de salud, para priorizar el enfoque preventivo mediante el trabajo con los contenidos curriculares, para orientar a estudiantes, padres de familia o tutores en la formación de nuevos hábitos para mejorar la calidad de vida en lo que al consumo de alimentos se refiere” (Secretaría de Educación Pública/Secretaría de Salud, 2008).

El curso **Desarrollo físico y salud**, está orientado a preparar a los futuros docentes de primaria en el ámbito de la educación para la salud, por lo que se consideran los temas: salud, alimentación y actividad física. Ello implica el aprendizaje de los conceptos y contenidos de tipo científico tales como la fisiología del cuerpo humano, sus diferencias anatómicas y fisiológicas en las diferentes etapas del desarrollo del niño, entre otros temas complementarios.

El estudiante normalista realizará investigaciones acerca de los riesgos para la salud existentes en su entorno inmediato. Un tema de particular interés es el relacionado con el análisis de los conceptos de belleza y los estilos de vida que se presentan en la sociedad actual y que se publicitan en los medios de comunicación, su incidencia en la conformación de una imagen corporal en los niños y sus efectos en la salud física y mental.

Dada la imprescindible vinculación de este curso con el entorno, el futuro docente deberá ser capaz de elaborar diversos materiales para informar a alumnos, padres de familia y a la comunidad en general acerca de las recomendaciones para formar hábitos saludables, cuidar de sí mismos y de su entorno, evitando riesgos y favoreciendo conductas sanas. Asimismo, deberá diseñar y aplicar propuestas didácticas que incidan positivamente en la calidad de vida del alumno y de su comunidad.

Competencias del perfil de egreso a las que contribuye el curso

- Diseña planeaciones didácticas aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco del plan y programas de estudio de la educación básica.
- Genera ambientes formativos para propiciar la autonomía y promover el desarrollo de las competencias en los alumnos de educación básica.
- Emplea la evaluación para intervenir en los diferentes ámbitos y momentos de la tarea educativa.
- Propicia y regula espacios de aprendizaje incluyentes para todos los alumnos, con el fin de promover la convivencia, el respeto y la aceptación.
- Utiliza recursos de la investigación educativa para enriquecer la práctica docente, expresando su interés por la ciencia y la propia investigación.

Competencias del curso

- Identifica las conductas de riesgo para la salud física y mental como base para el desarrollo de actividades didácticas en la educación para la salud.
- Promueve la práctica de hábitos saludables en el entorno escolar y familiar para incidir en el mejoramiento de la salud propia y de sus futuros alumnos de primaria.
- Elabora materiales educativos para la prevención y promoción de la salud de los niños de primaria que permitan difundir hábitos saludables entre ellos.
- Explica los beneficios de la actividad física en la salud, física y mental, para emplearlos como condición del aprendizaje de sus futuros alumnos de primaria.

Situación problemática en torno a la cual se desarrolla el curso

En México es indispensable tomar medidas para disminuir la incidencia de las enfermedades consideradas como prevenibles. Una de estas medidas es la adquisición y el establecimiento de hábitos alimentarios sanos, por lo que se requiere el diseño y aplicación de políticas y programas encaminados a fomentar hábitos más saludables. Es recomendable que estos hábitos se establezcan a temprana edad, por ello las escuelas de educación básica son instancias imprescindibles en su formación.

El mundo ha experimentado modificaciones drásticas en los patrones de procesamiento de alimentos. En el pasado, éste se realizaba de forma predominante en el hogar y dependía de tecnología relativamente simple, con algún grado de procesamiento artesanal en el ámbito colectivo local. En la actualidad, varios de los alimentos consumidos por la población se procesan de manera industrial mediante tecnología compleja, en centros que concentran volúmenes elevados de producción casi siempre alejados del ámbito local.

Por lo cual, “el maestro debe poseer las herramientas necesarias para participar, junto con el sector salud, en el conocimiento y modificación de los determinantes de la salud, entendidos éstos como todas aquellas causas y condiciones que por sí solas o de manera conjunta, la favorecen o afectan; ya sea del individuo y la de su entorno, desarrollando así una nueva cultura de salud en la población” (SEP/SSA, 2008).

Estructura del curso

Unidad de aprendizaje I

Salud

- ¿Qué es la salud?
 - ¿Estoy vivo? ¿Mi mascota está viva? ¿Mis plantas también? Concepto de vida.
 - Características de los seres vivos.
 - ¿Cómo sé que estoy enfermo? Concepto de salud, enfermedad y educación para la salud.
 - Hábitos que promueven una higiene corporal. Relación entre estilo de vida y salud.
 - La higiene como un medio para evitar enfermedades prevenibles.
 - Adicciones.
- El cuerpo humano
 - ¿Crecer y desarrollarse es lo mismo? Definición de crecimiento y de desarrollo.
 - Características del crecimiento físico y del desarrollo del niño.
 - Factores que alteran el crecimiento físico y el desarrollo del niño: ambientales y genéticos.
- La sexualidad
 - ¿Qué es la sexualidad humana?
 - Somos diferentes: derechos, delitos y responsabilidades personales y sociales en el ejercicio de la sexualidad.
 - ¿Qué se necesita saber sobre la sexualidad en distintos contextos? Embarazo en la adolescencia. Enfermedades por contagio sexual. Relevancia para un futuro docente de primaria.

Unidad de aprendizaje II

Alimentación

- Alimentación y nutrición. ¿Todo lo que como me nutre? Definición de nutriente. Clasificación de los nutrientes.
- Función de los distintos nutrientes en el organismo.
- El Plato del Bien Comer.
- Prácticas alimenticias nocivas para la salud: nutrientes en poca cantidad o en exceso.

Unidad de aprendizaje III

Actividad física. Desarrollo psicomotriz de 6 a 12 años

- ¿Un niño de primaria quieto? Actividad física como parte de la “cultura de la prevención”.
- Características de la actividad física necesarias para mantenernos sanos.
- Promoción de habilidades y destrezas motrices.
- Relación entre actividad física y salud.

Orientaciones generales para el desarrollo del curso

Este curso está orientado al desarrollo de hábitos saludables que contribuyan positivamente en el ámbito personal y profesional del futuro docente. Por ello, se requiere estimular la búsqueda e investigación bibliográfica y de diversas fuentes para que el estudiante cuente con una diversidad de información relativa a la salud y al fomento de estilos de vida sanos en la población, ya que desde su función social como educador requiere de amplios conocimientos que le permitan orientar a los alumnos que atenderá y a la comunidad que le rodea.

Se recomienda a los alumnos el uso de recursos didácticos diversos que le permitan investigar y conocer de manera autónoma algunas tendencias actuales, producto de la investigación educativa del área, y por supuesto el trabajo colaborativo con sus pares, ya que en ocasiones se pueden aportar ideas interesantes. La diversidad de los recursos didácticos constituye un complemento importante en la preparación constante de los estudiantes que trasciende el espacio de formación inicial para desarrollar conocimientos y habilidades a lo largo de la vida. En resumen, es el inicio de aprender a aprender.

Asimismo, es necesario que el docente promueva el acercamiento del estudiante normalista hacia los conocimientos científicos para que desarrolle un pensamiento crítico que le permita orientar sus hábitos de consumo y al mismo tiempo, asesorar a la comunidad en la formación de hábitos para la salud.

Se requiere que el docente estimule las discusiones en el grupo para que el estudiante desarrolle su capacidad de expresión y de respeto hacia las ideas y opiniones de los compañeros e integre al grupo en actividades de colaboración que les permita trabajar en equipo. Además, es necesario trabajar con la aplicación de los conocimientos en la vida diaria, como la crítica a los modelos de imagen corporal en los medios de comunicación y el consumo de los alimentos fomentado por influencias sociales y económicas, para promover un aprendizaje significativo de los contenidos impartidos.

Sugerencias para la evaluación

Durante el curso se debe fomentar en los estudiantes la responsabilidad de su aprendizaje, por lo cual deben considerar que no sólo son responsables de valorar lo que hacen dentro del ámbito escolar, ya que la trascendencia de la evaluación radica en que es aplicable a todas las acciones de la vida. Para ello, los alumnos regularán y autorregularán lo aprendido, valorarán las actividades propuestas para el aprendizaje y los saberes conceptuales, procedimentales y actitudinales desarrollados con el propósito de mejorar como alumno, futuro docente e individuo que forma parte de una sociedad diversa y en constante cambio. En el proceso educativo la evaluación será formativa, ya que proporciona información para realimentar y mejorar los procesos de aprendizaje, donde se incluye la evaluación inicial, durante el proceso y la evaluación final. Con la primera se analiza la situación de cada participante para decidir el punto de partida y adaptar el proceso a las necesidades detectadas, en la segunda se valoran los avances y la movilización del conocimiento, y en la tercera se toman decisiones para un futuro cercano. No se debe perder de vista que la evaluación es un proceso continuo.

En las unidades de aprendizaje de este curso se pretende lograr una integración de conocimientos teórico-conceptuales con la práctica, lo cual permitirá el desarrollo de las competencias específicas propuestas. En este sentido, se considera la utilización de diversas evidencias de aprendizaje como mapas conceptuales, mapas mentales, la construcción de modelos escolares y materiales educativos, entre algunos. Estas evidencias de aprendizaje se pueden analizar a través de instrumentos como listas de cotejo, rúbricas, diarios de clase u organizadores gráficos.

Unidad de aprendizaje I

Salud

Competencias de la unidad de aprendizaje

- Identifica conductas de riesgo para la salud en los niños en edad de asistir a la primaria con la intención de impedir las y como parte de la formación de una cultura de la prevención.
- Difunde entre sus pares y la comunidad escolar acciones concretas de educación para la salud para promover hábitos saludables.
- Diseña estrategias de fomento a los valores individuales y grupales para promover conductas positivas y el desarrollo de habilidades sociales en su futura labor docente.

Secuencia de contenidos

- ¿Qué es la salud?
 - ¿Estoy vivo? ¿Mi mascota está viva? ¿Mis plantas también? Concepto de vida.
 - Características de los seres vivos.
 - ¿Cómo sé que estoy enfermo? Concepto de salud, enfermedad y educación para la salud.
 - Hábitos que promueven una higiene corporal. Relación entre estilo de vida y salud.
 - La higiene como un medio para evitar enfermedades prevenibles.
 - Adicciones.
- El cuerpo humano
 - ¿Crecer y desarrollarse es lo mismo? Definición de crecimiento y de desarrollo.
 - Características del crecimiento físico y del desarrollo del niño.
 - Factores que alteran el crecimiento físico y el desarrollo del niño: ambientales y genéticos.
- La sexualidad
 - ¿Qué es la sexualidad humana?
 - Somos diferentes: derechos, delitos y responsabilidades personales y sociales en el ejercicio de la sexualidad.
 - ¿Qué se necesita saber sobre la sexualidad en distintos contextos? Embarazo en la adolescencia. Enfermedades por contagio sexual. Relevancia para un futuro docente de primaria.

Actividades de aprendizaje y enseñanza

- Resolver la siguiente pregunta:
 - ¿Cómo sabes si algo está vivo? Por ejemplo:
Un amigo Una planta Un virus Una roca
- Organizar una discusión de las diferentes definiciones de vida, por ejemplo: la científica, en distintas religiones y culturas. ¿Cómo nos ponemos de acuerdo?
- Elaborar una tabla estableciendo si un amigo, una planta, un virus y una roca son seres vivos.
- Elaborar un mapa conceptual. Con ayuda de un texto recomendado por el docente (ver recursos propuestos), el estudiante seleccionará al menos 10 conceptos sobre: salud, enfermedad y educación para la salud.
- Reflexionar y discutir acerca de los propios hábitos de vida: saludables y de riesgo.
- Elaborar propuestas, en equipo, sobre medidas de higiene para disminuir el contagio de enfermedades en su comunidad escolar.
- Analizar y comentar en grupo material audiovisual en el que se identifiquen conductas de riesgo a la salud individual y su impacto en el medio familiar y comunitario.
- Reflexionar y discutir en el grupo acerca de quiénes deben involucrarse en la prevención de las adicciones con base en la orientación del docente acerca de las adicciones. Identificar y discutir sobre los factores de riesgo para caer en adicciones.
- Aplicar lo aprendido acerca de la prevención de adicciones en una propuesta de trabajo conjunto de padres de familia y de la comunidad.
- Asignar, por equipos, los temas considerados en el contenido de la unidad de aprendizaje sobre el cuerpo humano para presentarlos en formato de seminario. Discutir, en forma grupal, los temas presentados en el seminario aplicando los conocimientos adquiridos sobre los distintos temas.
- Investigar, en la comunidad, acerca de cómo se vivía la sexualidad en otras épocas. En equipos, con ayuda de un organizador gráfico, discutir y analizar los resultados obtenidos.
- Exponer la reflexión, individual y grupal, acerca de las conductas que ponen en riesgo la salud sexual y cómo evitarlas.
- Discutir y reflexionar acerca de las medidas que hay que tomar para evitar los delitos sexuales.
- Buscar en el periódico un caso relevante sobre la sexualidad para ser analizado a través de un juicio simulado en el que se lleve a cabo un juego de roles.

- Elaborar estrategias de fomento a los valores individuales y grupales para promover conductas positivas y el desarrollo de habilidades sociales en su futura labor docente.

Evidencias

- Organizador gráfico de causa y efecto acerca de la relación entre hábitos y salud, conductas de riesgo para la salud o entre hábitos y enfermedad.
- Material de divulgación (poster, periódico mural, folleto, tríptico) dirigido a los padres, acerca de los factores que alteran el crecimiento físico y el desarrollo del niño.

Criterios de desempeño

- Distingue estilos de vida saludables de los que no lo son. Identifica conductas de riesgo individual y social. Incorpora información relevante acerca de conductas de riesgo y otras que favorecen el desarrollo armónico del individuo. Promueve un estilo de vida saludable.
- Expresa de forma clara el significado de desarrollo y de crecimiento.
- Identifica las características del crecimiento físico y del desarrollo del niño.
- Explica los factores que alteran el crecimiento físico y el desarrollo del niño.
- Plantea alternativas para disminuir el efecto nocivo de los factores que alteran el crecimiento físico y el desarrollo del niño.

Bibliografía básica

Catálogo de enfermedades profesionales de los docentes de centros educativos públicos de primer ciclo de educación infantil, primaria y secundaria obligatoria. Recuperado de http://riesgoslaborales.feteugt-sma.es/p_preventivo/documentos/Salud.pdf

Fierro, C., Fortoul, B. y Rosas, L. (1999). *Transformando la práctica docente. Una propuesta basada en la investigación-acción.* México: Paidós.

Gómez, G. A. *La construcción de un modelo de ser vivo en la escuela primaria: una visión escolar.* Tesis doctoral. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/pub/tesis/2005/tdx-0809106-121708/aagg1de2.pdf>

Instituto Nacional para la Educación de Adultos (2000). *Cómo son nuestros hijos e hijas.* Tema 3. La adicción a las drogas. En *La educación en nuestros hijos e hijas. Libro del adulto*, vol. 1. México: INEA, pp. 88-105.

La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. Recuperado de <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/04-01.pdf>

Las drogas, el cerebro y el comportamiento: la ciencia de la adicción. Recuperado de <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-el-comportamiento>

Meredith, S. (2006). *¿Qué hay dentro de mí?* México: SEP/Lumen (Libros del Rincón).

Monroy, A. (1994). La sexualidad en la adolescencia. En *Antología de la sexualidad humana*, vol 2. México: Conapo/Miguel Ángel Porrúa, pp. 693-730.

Rodríguez, G. (1996). Sexualidad juvenil. En Pérez, J. A. y Maldonado, E. (eds.), *Jóvenes: Una evaluación del conocimiento.* México: Centro de Investigación y Estudios sobre Juventud, pp. 91-148.

Secretaría de Educación Pública (2008). *Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud.* México: SEP.

Sexualidad humana: qué deben saber los niños y cuándo. Recuperado de <http://www.plannedparenthood.org/esp/padres/que-deben-saber-los-ninos-sobre-el-sexo-4421.htm>

Shapiro, R. (2007). El Origen del Mundo de RNA. En *Investigación y ciencia*, agosto, pp. 19-25.

Villareal, L. P. (2005). ¿Tienen vida los virus? En *Investigación y ciencia*, febrero, pp. 55-59. Recuperado de <http://encina.pntic.mec.es/~esarment/web%20maluque/imagenes/Tienen%20vida%20los%20virus%20lyC%20Feb05.pdf>

Ville, C. A. (1996). *Biología.* México: McGraw-Hill.

Welti, C. (2005). *Inicio de la vida sexual y reproductiva.* México: Papeles de Población, pp. 285-294. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/112/11204507.pdf>

Otros recursos

Reitman, J. (Dirección) (2007). *Juno* [Película]. Estados Unidos: Fox Searchlight Pictures. Reseña: Juno MacGuff (Ellen Page), una adolescente de dieciséis años de Minnesota, descubre que está embarazada de su amigo, Paulie Bleeker (Michael Cera). Aunque inicialmente decide abortar, en el último momento opta por dejar nacer al bebé y darlo en adopción.

Búsqueda de videos en Internet con el tópico: conductas de riesgo a la salud.

Sitio de la Comisión Nacional contra las Adicciones: <http://www.conadic.salud.gob.mx/>

Unidad de aprendizaje II

Alimentación

Competencias de la unidad de aprendizaje

- Explica las características de una buena alimentación y adecuada nutrición como aquellas que conforman a los hábitos alimenticios saludables.
- Analiza las tablas de información nutricional de los productos comerciales que adquiere para corroborar si contienen los nutrientes que requiere según su situación particular.
- Elabora dietas balanceadas basadas en El Plato del Bien Comer con las distintas cantidades requeridas de macro y de micronutrientes para distintos segmentos de población.
- Identifica los factores culturales, económicos y sociales que influyen en la conformación de malos hábitos alimenticios con la intención de prevenirlos.

Secuencia de contenidos

- Alimentación y nutrición. ¿Todo lo que como nutre? Definición de nutriente. Clasificación de los nutrientes.
- Función de los distintos nutrientes en el organismo.
- El Plato del Bien Comer.
- Prácticas alimenticias nocivas para la salud: nutrientes en poca cantidad o en exceso.

Actividades de aprendizaje y enseñanza

- Recoger, mediante 15 entrevistas, las definiciones utilizadas en la vida diaria acerca de la nutrición y la alimentación. Se organizan de la siguiente forma: 5 entrevistas se realizan a los habitantes de la comunidad, otras 5 las contestan integrantes de la familia del estudiante, y las últimas 5 se llevan a cabo con compañeros de escuela. En las entrevistas se deben considerar los contenidos desarrollados en la unidad de aprendizaje.
- Identificar y analizar los macronutrientes (indispensables y dispensables) y micronutrientes en las tablas de ingestas diarias recomendadas.
- Comparar las tablas de ingesta recomendadas para sujetos específicos: niños en edad de asistir a la primaria, deportistas de alto rendimiento, mujeres embarazadas, enfermos diabéticos, entre otros.

- Explicar las razones de las diferencias de los nutrientes que debe consumir.
- Estudiar individualmente las funciones de cada uno de los macronutrientes y micronutrientes en el organismo para elaborar diagramas de las funciones de esos elementos y hacer presentaciones en plenarios.
- Revisar y discutir “la información nutricional” que se encuentra en los productos comerciales para identificar los nutrientes involucrados, sus porcentajes y otros ingredientes señalados.
- Elaborar dietas para los integrantes de su familia considerando los grupos de alimentos del Plato del Bien Comer, las características de los familiares y la disponibilidad local de alimentos.
- Mostrar la diferencia entre dieta y menú. Cálculo del IMC.
- Recuperar la información obtenida en la entrevista del inicio de la actividad sobre las dietas populares entre los estudiantes y discutir las con el grupo y el docente.
- Elaborar un organizador gráfico de las causas y las consecuencias negativas de una dieta (excesos y carencias), a partir de la investigación elaborada por el estudiante.
- Observar algunos fragmentos de la película *Super Size Me* para debatir en torno a la imagen corporal y la influencia de los medios de comunicación.

Evidencias

- Exposición del análisis de los casos propuestos por el docente, en donde la alimentación ha sido determinada por la tradición cultural o por el desarrollo del conocimiento científico y tecnológico.
- Elaboración de una dieta, para una semana, dirigida a una persona en especial (una opción es que sea el mismo estudiante).

Criterios de desempeño

- Identifica los diversos factores que influyen en los hábitos alimenticios y explica la aplicación del conocimiento científico y tecnológico que subyace en los estilos de alimentación.
- Incluye los elementos y criterios del Plato del Bien Comer, las características físicas y las condiciones particulares de salud de la persona a la cual está dirigida la dieta. Incluye el número correcto de calorías y otros nutrientes que deben formar parte de la propuesta de dieta.

Bibliografía básica

¿Cómo usar la etiqueta de información nutricional? Recuperado de <http://www.fda.gov/downloads/Food/ResourcesForYou/Consumers/Seniors/UCM255434.pdf>

Guía de trastornos alimenticios. Recuperado de http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/guia_trastornos.pdf

La moda alimenticia (1999). En *¿Cómo ves?* año 1, núm. 8, julio, p. 7.

Las dietas, mitos y verdades (2000). En *¿Cómo ves?*, año 2, núm. 18, mayo, p. 10.

¿Por qué comemos lo que comemos? (2004). En *¿Cómo ves?*, año 6, núm. 64, marzo, p. 10.

Secretaría de Educación Pública (2008). *Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud*. México: SEP.

Vázquez, C., Cos, A. I. y López, C. (1998). *Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico*. Madrid: Díaz de Santos.

Ville, C. A. (1996). *Biología*. México: McGraw-Hill.

Otros recursos

Hoja de cálculo para elaborar dietas específicas. Recuperado de <http://www.didacticaambiental.com/revista/numero3/elaboradiet.html>

Spurlock, M. (Productor y director). (2004). *Super Size Me* [Película]. Estados Unidos: On Hudson. Reseña: El tema es la comida rápida norteamericana, particularmente de los restaurantes McDonald's, para lo cual Morgan Spurlock se da a la tarea de fijarse una meta, comer tres veces al día, todos los días durante un mes dentro de estos establecimientos, y llevar así a la pantalla los resultados obtenidos en una forma particularmente satírica.

Unidad de aprendizaje III

Actividad física. Desarrollo psicomotriz de 6 a 12 años

Competencias de la unidad de aprendizaje

- Explica los beneficios del ejercicio físico para la salud de los niños y de la comunidad como parte de su desarrollo integral.
- Promueve en la comunidad escolar la práctica diaria de actividad física para contribuir a desarrollar un estilo de vida saludable.
- Elabora materiales educativos para la prevención y promoción de la salud de los niños de primaria que permitan difundir hábitos saludables entre ellos.

Secuencia de contenidos

- ¿Un niño de primaria quieto? Actividad física como parte de la “cultura de la prevención”.
- Características de la actividad física necesarias para mantenernos sanos.
- Promoción de habilidades y destrezas motrices.
- Relación entre actividad física y salud.

Actividades de aprendizaje y enseñanza

- Realizar búsquedas bibliográficas, hemerográficas y electrónicas para investigar en qué consiste la actividad física, las capacidades perceptivo motrices, las físico-motrices, socio-motrices y las habilidades motrices. Elaborar un mapa conceptual con la información.
- Investigar las características de la actividad física. Con la información, elaborar un cuestionario para realizar encuestas o entrevistas, y así recoger información sobre los hábitos de actividad física de la comunidad y la conveniencia de realizarla desde la infancia.
- Presentar en plenaria un cartel que incluya las conclusiones y propuestas generadas en la investigación de la actividad anterior, para promover la actividad física en la comunidad escolar.
- Recoger las ideas de los integrantes del grupo acerca de cómo incrementar la actividad física. Clasificarlas por sexo, edad, estado de salud general y otras variables para elaborar un tríptico.
- Organizar una campaña de divulgación y concientización sobre los beneficios del ejercicio en la salud de los individuos.

Evidencias

- Tríptico o folleto con información acerca de la necesidad de realizar actividad física e implementar un estilo de vida activo.
- Propuesta escrita de una campaña de divulgación y concientización sobre los beneficios del ejercicio en la salud de los individuos.

Criterios de desempeño

- Plantea la importancia de realizar actividad física y da recomendaciones para desarrollarla de acuerdo a las características de cada individuo (el tiempo, complexión física, salud).
- Considera los referentes teóricos y metodológicos congruentes e identifica los beneficios del ejercicio en la salud de los individuos.

Bibliografía básica

Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación, p. 12. Recuperado de <http://www.cardiosalud.org/rafu/18.pdf>

Castañer, M. y Oleguer, F. (2006). *Una lectura sistémica de las capacidades físico-motrices con relación a la perceptivo-motricidad.* Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd140/una-lectura-sistemica-de-las-capacidades-fisico-motrices.htm>

Gutiérrez, M. (2004). *El valor del deporte en la educación integral del ser humano*, pp. 108. Recuperado de http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

Ley General de Cultura Física y Deporte, p. 3. Recuperado de <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/258.pdf>

Pozo, R. P. (2010). *Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la educación física escolar.* Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>

Secretaría de Educación Pública (2008). *Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud. Contenidos y estrategias didácticas para docentes.* SEP/SSA. Recuperado de http://www.sepbcs.gob.mx/Educacion%20Basica/Escuela_Salud/Manual_Maestro.pdf