

PROYECTO: COMUNITARIO JUEGOS OLIMPICOS COMUNITARIOS



Problemática: El sedentarismo en las y los estudiantes impide la práctica de un estilo saludable y limita la relación con su grupo social

Propósito: Favorecer en las y los estudiantes la práctica de una vida saludable a través de actividades lúdicas, deportivas y de promover en la comunidad el consumo de alimentos y bebidas saludables, para un impacto colectivo.

Producto: Promueve una vida saludable y participa en la realización de los juegos olímpicos escolares, con impacto en la comunidad.

Fase: 6

Grado: primero

CAMPOS CONTENIDOS Y PDA.

Campo: Saberes y pensamiento científico

Contenido: Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación y el consumo de alimentos ultraprocesados.

PDA: Identifica causas de la obesidad y la diabetes relacionadas con la dieta y el sedentarismo a fin de formular su proyecto de vida saludable, incluye factores protectores y propone acciones para reducir factores de riesgo, incluyendo su entorno familiar y comunitario.

Contenido: Beneficios del consumo de alimentos saludables, de agua simple potable y de la práctica de actividad física.

PDA: Describe los alimentos y bebidas saludables que consume en casa, escuela y comunidad, y que junto con la práctica de actividad física le ayudan a crecer y a evitar enfermedades.

Campo: De lo Humano y lo Comunitario

Contenido: Estilos de vida activos y saludables

PDA 1: Participa en diferentes juegos para explorar alternativas que le permitan Mantener una vida activa y saludable.

PDA 2: Reconoce Propuestas lúdicas que fomentan su disfrute y práctica cotidiana para favorecer una vida activa y saludable.

Ejes articulares: Igualdad de género, pensamiento crítico, vida saludable, inclusión y experiencias estéticas.

¿Cuales cambios le hicieron al proyecto?

Le agregue un Contenido y un PDA de la disciplina de biología.

¿Qué proponen para mejorarlo?

Realizar actividades para que los alumnos diseñen carteles sobre anuncios y tripticos con información, para llevar una vida saludable y así poder participaren en conjunto en los juegos olimpicos comunitarios, de cada categoria y colocar los marcadores.

MEDALLERO					
5 DE AGOSTO					
					TOTAL
1	 CHINA	21	18	14	53
2	 ESTADOS UNIDOS	20	30	28	78
3	 AUSTRALIA	13	11	8	32
4	 FRANCIA	12	15	18	45
5	 GRAN BRETAÑA	12	13	17	42
6	 REPÚBLICA DE COREA	11	8	7	26
7	 JAPÓN	10	5	11	26
8	 ITALIA	9	10	7	26
9	 ALEMANIA	7	5	4	16
10	 PAÍSES BAJOS	6	6	4	16
46	 MÉXICO	0	2	1	3

- ¿Qué actividades físicas o deportivas se están realizando?
- ¿Cuáles conoces?
- ¿Qué tipo de actividades físicas o deportivas practican en tu escuela?
- ¿Cuáles practican en tu familia o tu comunidad?
- ¿Cuál crees que es la importancia de las actividades físicas y la práctica de los deportes?
- ¿Consideras que el ejercicio previene enfermedades?, ¿cuáles?



Lee el siguiente fragmento:

¿Qué es la actividad física?
Organización Mundial de la Salud.
"Actividad física"

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.



En asamblea, compartan sus respuestas y compárenlas.

- ¿Cuáles actividades físicas o deportivas promoverían en la comunidad?, ¿por qué?

Ahora contesta en grupos pequeños:

¿Cuáles son los beneficios de realizar algún tipo de actividad física?
¿Qué consecuencias tiene la falta de actividad física?
¿Reconoces algún factor de riesgo a la salud en tu comunidad?

¿Cuáles conoces, practicas o te gustaría practicar?

Fútbol	Gimnasia	Basketbol	Caminata	Yoga	Karate	Beisbol	Otro



Investiga la historia de los Juegos Olímpicos y sus símbolos: ¿qué significan los aros olímpicos, la antorcha, y el logo paralímpico?, ¿Qué es el deporte adaptado?



2-
Lo que sé y lo que quiero saber

Propiciar la participación y expresión de ideas de las y los estudiantes

¿Cuál es la principal necesidad y qué hacer para satisfacerla?

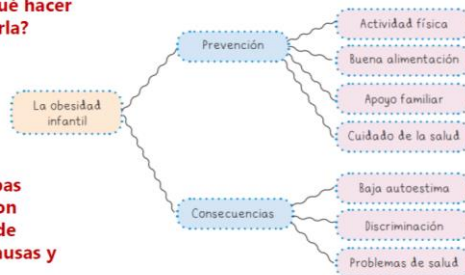
¿Cuáles serían los beneficios para la comunidad al practicar esa actividad física o deporte?

¿Cuál es la principal necesidad y qué hacer para satisfacerla?



¿Qué importancia tiene la buena alimentación y consumo de agua?

Diseña mapas mentales con propuesta de solución, causas y efectos...



Realice actividad física en casa: caminar, bailar, jugar

3- Organicemos las actividades

Realice actividad física en casa: caminar, bailar, jugar

3- Organicemos las actividades

Lleva un registro de lo haces y cómo te sientes: dibújalo

Mide tu pulso antes y después de caminar o trotar

Pequeños grupos

Lleva un registro de lo haces y cómo te sientes: dibújalo

Mide tu pulso antes y después de caminar o trotar

Pequeños grupos

¿A qué juegas y con quiénes?

¿Qué sucede en el cuerpo/organismo cuando haces ejercicio o actividad física?

¿A qué juegas y con quiénes?

¿Qué sucede en el cuerpo/organismo cuando haces ejercicio o actividad física?

Planteamientos

¿Qué deportes van a hacer?
¿Dónde se llevarán a cabo los juegos?
¿Cuándo y a qué hora se realizarán?
¿Quiénes y cómo participarán en su preparación?
¿A quién invitarán?
¿A qué autoridades de la comunidad convocarán y solicitarán permiso?
¿Cómo se difundirá el evento?

Distribución de Tareas a equipos

Recursos

Tiempos

Monitoreo de avances

Organicemos las Juegos Olímpicos

En asamblea

4- Creatividad en marcha

1. En colaboración, **diseñen un logotipo** acorde con su evento.
2. Elijan los **deportes** y las **actividades** que serán parte de los Juegos Olímpicos comunitarios. a) Incluyan **juegos tradicionales de su comunidad** que impliquen una actividad física o deportiva. b) Redacten **el reglamento** para cada deporte o actividad. c) Diseñen **pictogramas** para representarlos. Por ejemplo:



Integren **actividades recreativas, lúdicas, artísticas y culturales** en la **apertura y cierre** de sus Juegos Olímpicos comunitarios.

Definan qué **reconocimientos** darán en la premiación de cada deporte: medallas, regalos, diplomas, entre otros. a) Elaboren **formatos para calificar** y definir a los ganadores.

Seleccionen a las personas que fungirán como **jueces, árbitros, ayudantes, entrenadores**, etc.

Elaboren una **invitación** para dar a conocer el evento.

Tomen **fotos y video** de entrevistas y del evento.

En asamblea, reflexionen y comenten las respuestas a las siguientes preguntas: a) ¿Qué valores consideran que se practicaron durante los Juegos Olímpicos comunitarios? b) ¿Cómo influyeron en el bienestar y cuidado de la salud de la comunidad? c) ¿Cuáles prácticas saludables se integraron a la cultura cotidiana de la comunidad?

Pondere la evaluación formativa, utilice la **autoevaluación, coevaluación y retroalimentación** constructiva.

¿Qué de lo **aprendido está al servicio** para una mejor comunidad?.

5- Compartimos y evaluamos lo aprendido



Heteroevaluación: ¿Cuáles **habilidades adaptativas** se favorecieron?