

15

MUÉVETE A FAVOR DE TU SALUD



Para iniciar, los estudiantes dedicarán una clase que les permita reflexionar sobre los temas de sedentarismo, obesidad y enfermedades cardiovasculares en su comunidad escolar. A partir de esta reflexión, se los invita a analizar sobre las posibles causas de este tipo de problemas. Deberán ser capaces de reconocer los cursos que presenten mayores índices de problemas nutricionales y sedentarismo, y así poder generar acciones por medio del entrenamiento físico que les permita mejorar los resultados obtenidos.

Para medir el estado nutricional de los alumnos, se evaluará el peso corporal (kg), estatura (cm) y se medirá el perímetro de cintura. El estado nutricional será determinado por el puntaje Z del IMC (IMCz-score) ajustado según edad y sexo de acuerdo a los estándares de crecimiento; y para el perímetro de cintura, de acuerdo a percentiles. Para el diagnóstico de Evaluación Nutricional de los estudiantes y obtener el puntaje z, utilizarán el software Anthro Plus, en la función Calculadora Antropométrica, que deberá ser descargado previamente en los computadores. Este programa permite evaluar a niños desde los 6 años hasta los 19 años de edad. El programa arroja gráficos sobre la base de los datos de los patrones de la OMS y de acuerdo con las desviaciones estándar que nuestro país utiliza para la vigilancia nutricional.

Un segundo propósito complementario es el de conectar interdisciplinariamente esta actividad con el uso de tecnologías audiovisuales y de habilidades matemáticas para analizar resultados, y que finalmente servirán para abordar problemas relevantes de salud.

Una vez obtenidos los resultados del curso escogido, deberán crear una batería de ejercicios físicos que les permita mejorar los indicadores obtenidos; deberán considerar un test de evaluación diagnóstica de acuerdo a los indicadores que deseen atacar.

NOMBRE DEL PROYECTO

Muévete a favor de tu salud.

PROBLEMA CENTRAL

¿Existen en nuestro establecimiento problemas de obesidad y sedentarismo? ¿Veo que existen estudiantes que no evidencian la práctica de algún deporte? ¿Cómo integrar a todos los alumnos para que participen en programas de entrenamiento para mejorar indicadores de salud?

PROPÓSITO

Los estudiantes reflexionarán sobre los problemas de obesidad, sedentarismo y enfermedades cardiovasculares que puedan existir en el establecimiento educacional, para que así logren evaluar el estado nutricional y entregar herramientas para mejorar estos indicadores y enfermedades cardiovasculares mediante el ejercicio físico. Esto se realizará por medio de la planificación, organización y ejecución de una evaluación nutricional y un análisis de datos, para luego ofrecer herramientas por medio de una batería de ejercicios físicos que permita mejorar los indicadores evaluados.

OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

Promoción de Vida Activos y Saludables

OA 2 / Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.

Lengua y literatura

OA 6 / Producir textos (orales, escritos o audiovisuales) coherentes y cohesionados, para comunicar sus análisis e interpretaciones de textos, desarrollar posturas sobre temas, explorar creativamente con el lenguaje, entre otros propósitos:

- Aplicando un proceso de escritura* según sus propósitos, el género discursivo seleccionado, el tema y la audiencia
 - Adecuando el texto a las convenciones del género y características de la audiencia (conocimientos, intereses, convenciones culturales)
- (*) El proceso de escritura incluye las etapas de planificación, elaboración, edición y revisión.

Matemáticas

OA / Habilidades

OA 1 / Buscar, seleccionar, manejar y producir información matemática/cuantitativa confiable a través de la web.

PREGUNTAS

¿Cómo podemos hacer que nuestra comunidad escolar mejore los indicadores de sedentarismo y obesidad?

¿Cómo podemos promover distintos tipos de entrenamientos para la mejoría y/o prevención de problemas cardiovasculares?

¿Cómo puede la práctica deportiva mejorar indicadores de sobrepeso y obesidad?

¿Cómo podemos motivar a la comunidad escolar a participar en una evaluación nutricional?

TIPO DE PROYECTO INTERDISCIPLINARIO

Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables
Lengua y Literatura
Matemática

PRODUCTO

Una evaluación nutricional, a partir del IMCz Score y Perímetro de Cintura de un curso a elección.
Una batería de ejercicios físicos prescritos que permita mejorar los resultados obtenidos en la evaluación.

HABILIDADES PARA EL SIGLO XXI

Colaboración
Metacognición
Responsabilidad personal y social
Comunicación
Creatividad e innovación

RECURSOS

- Sala acondicionada para evaluación.
- Balanza.
- Tallímetro.
- Huincha métrica.
- Elementos audiovisuales para analizar los resultados (computador).
- Cancha y materiales para demostrar la batería de ejercicios físicos.
- Materiales acordes a los test escogidos para la evaluación diagnóstica.

ETAPAS

Fase 1 / Identificación del problema, definición del curso a evaluar, coordinación con el departamento de Educación Física, garantizar recursos necesarios y espacio.

Fase 2 / Evaluación nutricional (Peso, talla, perímetro de cintura).

Fase 3 / Análisis estadístico de resultados (Matemática).

Fase 4 / Aplicación de test de evaluación diagnóstica (Educación Física).

Fase 5 / Creación y demostración de batería de ejercicios físicos que permita mejorar indicadores obtenidos.

Fase 6 / Ejecución de batería de ejercicios físicos de acuerdo a las recomendaciones entregadas (3 meses, pueden utilizar un tiempo de la clase de Educación Física o sus hogares).

Fase 7 / Evaluación nutricional para ver mejoría de resultados.

Fase 8 / Difusión de los resultados del proyecto (Artes, Lengua y Literatura).

CRONOGRAMA SEMANAL

Semana 1 (Fases 1, 2 y 3) Identificar problema, definir curso a evaluar, coordinar fechas para evaluación nutricional.

Semana 2 (Fases 4 y 5) Aplicación de test diagnósticos, creación y aplicación de batería de ejercicios físicos.

Semanas 3 a la 14 (Fase 6) Ejecución de la batería de ejercicios físicos.

Semana 15 (Fase 7) Evaluación nutricional.

Semana 16 (Fase 8) Difusión de los resultados del proyecto.

EVALUACIÓN FORMATIVA

Los estudiantes realizarán una bitácora que irán completando con el progreso de cada una de las etapas. Al final del proyecto, evaluarán qué fue bueno y qué se pudo mejorar de las diferentes fases.

EVALUACIÓN SUMATIVA

El profesor evaluará con criterios claros cada una de las etapas por medio de una pauta.

DIFUSIÓN FINAL

El resultado se presentará con un Informe Escrito con Análisis de resultados antes y después de aplicar la batería de ejercicios. Pueden hacerse entrevistas, comentarios o videos.

RECURSOS WEB

Para obtener las tablas de referencias para analizar los resultados obtenidos en la evaluación nutricional, dirigirse a "Norma de Evaluación Nutricional de Niños, Niñas y Adolescentes de 5 a 19 años de Edad", del Ministerio de Salud, Anexo 14, Distribución Percentilar de los valores estimados para perímetro de cintura; en la página 16, también encontrarán el criterio de calificación del diagnóstico nutricional según el IMC.

