



<https://www.manorsurgery.co.uk/healthy-lifestyle>

Promoviendo hábitos para una vida activa y saludable

Este programa del LBI presenta los principios fundamentales de la promoción de la vida activa y saludable en la escuela, considerando el juego y la diversificación de experiencias.

El Curso *Promoviendo hábitos de una vida activa y saludable*, se basa en los avances de la investigación en el campo de la motricidad humana, la educación y la salud. El curso se enfocará en el diseño de estrategias para la promoción de la vida activa y saludable, considerando la diversificación de experiencias y el juego como una herramienta para el logro de los objetivos. El abordaje de contenidos se realizará bajo la perspectiva ciclo vital, considerando a los niños y adolescentes como sujetos de derecho y personas que están en proceso de desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales, motoras y sociales.

Es de crucial importancia entender que la promoción de la vida activa tiene mayor efecto en los primeros años de vida, dado que es en esta etapa en la que mayormente se adquieren los hábitos, a lo que se agrega que mientras más temprano se adquiere el hábito de vida activa y saludable mayor es el efecto protector de este estilo por sobre las enfermedades. Los conocimientos de vida activa y saludable son un requisito indispensable para la innovación pedagógica en Chile, ya que atienden a un problema relevante, considerando que Chile ocupa el tercer lugar en los países con estilos de vida menos saludables y que es uno de los países más sedentarios del mundo. El sedentarismo afecta el desarrollo de niños y adolescentes, por una deuda de más de 6.000 horas de juego, en relación a lo recomendado (Hartmut Wedekind, 2015).

Promoviendo hábitos para una vida activa y saludable (16 horas)

Este curso tratará los siguientes temas:

- ❖ Enfoque de derechos de la niñez y estrategias para la participación
- ❖ Salud y estilos de vida saludable
- ❖ Recomendaciones para un estilo de vida activo y saludable durante el ciclo vital
- ❖ Alimentación saludable
- ❖ Juego activo y estrategias para el desarrollo de habilidades cognitivas, afectivas, sociales y motoras
- ❖ Factores facilitadores en el diseño de experiencias promotoras de la vida activa y saludable: orientaciones metodológicas, ambientes, recursos, tareas, estrategias, alianzas estratégicas

❖ Diseño de propuestas promotoras de la vida activa

Durante todo el curso se trabajarán con metodologías de aprendizaje activo, presentaciones participativas, trabajo en pequeños grupos y experiencias prácticas como actividades motrices de expresión, juegos y actividades psicomotrices, juegos y actividades sociomotrices. Además, los participantes conocerán el diseño de prototipos de proyectos y el termómetro de la verdad, puzles y fotorama. A los participantes se les entregarán herramientas para actuar como promotores de la vida activa y saludable, fomentando el movimiento y el juego activo para el desarrollo del bienestar.

Duración del curso	16 hrs.
Fecha y horario	27.- 28.06.2019
Lugar de realización	LBI, Santiago
Idioma	Castellano
Grupo objetivo	Profesores de todos los niveles de enseñanza
Relatora	Claudia Marín

Sra. Claudia Marín

Formación Académica

Magister en Comunicación, Universidad de las Artes y Comunicaciones (2013)

Diplomada en danza aplicada a la educación, Universidad de Chile (2003)

Profesora de Educación Básica, Universidad Mayor (2005)

Profesora de Educación física, deportes y recreación, UMCE (1995)

Claudia Marín es Profesora de psicomotricidad con niñas y niños de PreKinder del Colegio Alemán de Santiago y docente de la asignatura motricidad en el ciclo vital en la Pontificia Universidad Católica. También es docente de las asignaturas creatividad y didáctica del juego y habilidades comunicativas en la Universidad Santo Tomás. Tiene experiencia como diseñadora de contenido, tutora y coordinadora académica del curso Promotoras de vida activa para la primera infancia en la Fundación Arcor Chile para la igualdad de oportunidades en la infancia.