
MÓDULO

**ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
SALUDABLE**

I. OBJETIVOS:

1.1. Objetivo General:

Fortalecer las competencias en alimentación y nutrición saludable a la comunidad educativa en los niveles de inicial, primaria y secundaria de la Región Arequipa.

1.2. Objetivos Específicos:

- Identificar los siete grupos de alimentos y la importancia de los mismos en la alimentación diaria de las niñas y niños.
- Determinar las características de la alimentación saludable en niñas, niños y adolescentes.
- Determinar las características, tipo y composición de alimentos en las loncheras y refrigerios saludables
- Identificar los alimentos permitidos para el expendio en quioscos y comedores escolares.
- Identificar la importancia de la recreación activa, como un medio de promoción de la actividad física en las instituciones educativas.

II. ESTRUCTURA DEL MODULO:

Los temas desarrollados en el presente modulo son los siguientes:

- Conociendo los grupos de alimentos
- ¿En qué consiste una alimentación saludable?
- ¿Qué prácticas saludables debemos incentivar en las niñas, niños y adolescentes?
- ¿Cómo reconocemos las loncheras y refrigerios saludables?
- ¿Qué alimentos se deben ofrecer en los quioscos y comedores escolares?

III. CONSIDERACIONES METODOLOGICAS:

A). Metodología de la Capacitación:

La metodología es participativa, vivencial, reflexiva y basada en el aprender haciendo. Tiene como enfoques la andragogia, el desarrollo humano y la promoción de la salud, se emplean técnicas lúdicas las cuales buscan el logro de los objetivos planteados.

B). Momentos de la Sesión de Aprendizaje:

- Motivación:

Por medio de esta actividad animamos a los participantes por medio de juegos, dinámica o competencia a relajarse y liberar energía para iniciar la sesión de aprendizaje.

- **Recojo de saberes previos:**
En este momento se recupera la información que los participantes conocen sobre el tema a trabajar, lo cual incluye los comportamientos aprendidos (habilidades, actitudes).
- **Presentación del nuevo conocimiento:**
Momento en el cual los participantes confrontan sus conocimientos y comportamientos con los nuevos conocimientos adquiridos, es el momento apropiado para la reflexión.
- **Contrastación con el conocimiento:**
Momento en el cual los participantes han logrado los objetivos de la sesión de aprendizaje
- **Evaluación del aprendizaje:**
Es el momento para conocer si los participantes han logrado los objetivos de la sesión de aprendizaje.
- **Extensión del aprendizaje:**
Es el momento en que el participante puede aplicar los conocimientos adquiridos en la sesión de aprendizaje a nuevas situaciones relacionadas con su vida personal, familiar o profesional

IV. TIEMPO POR TALLER:

El tiempo estimado para el desarrollo de cada uno de los talleres es de 45 minutos.

V. CONTENIDOS

- Unidad I** Clasificación de Alimentos
- Unidad II** Alimentación Saludable
- Unidad III** Prácticas Saludables
- Unidad IV** Loncheras y refrigerios escolares
- Unidad V** Quioscos y comedores escolares saludables
- Unidad VI** Actividad física

CLASIFICACION DE ALIMENTOS

TALLER DE CAPACITACIÓN

“CONOCIENDO LOS GRUPOS DE ALIMENTOS”

**Niveles: Inicial
Primaria**

TALLER DE CAPACITACIÓN

“CONOCIENDO LOS GRUPOS DE ALIMENTOS”

I. OBJETIVO:

Identificar los siete grupos de alimentos y la importancia de los mismos en la alimentación diaria de las niñas y niños.

II. METODOLOGIA:

- Dialogo
- Reflexión
- Participación

III. TÉCNICA:

Trabajo grupal y personal, identificando los grupos de alimentos.

IV. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

- ***Motivación:***

El facilitador informa a los participantes sobre el objetivo de la sesión de aprendizaje y luego invita a realizar la siguiente actividad física:

Dinámica: Siguiendo el ritmo

- El facilitador elige un ritmo de música para realizar una coreografía con movimientos suaves y repetitivos. No se evalúa si el participante puede seguir el ritmo o los movimientos, solo se pide compartir la dinámica en grupos.

- ***Recojo de saberes previos:***

- El facilitador entrega a cada participante dos o tres tarjetas con la imagen de un alimento en cada una de ellas.
- Durante tres minutos los participantes observan, discuten e identifican a que grupo de alimentos pertenecen.
- Seguidamente pasan a la parte de adelante del salón o lugar donde se han pegado en tarjetas los grupos de alimentos, para que al costado de estos se peguen las imágenes de los alimentos que consideran que pertenecen al grupo.

- ***Presentación del nuevo conocimiento:***

- El facilitador presenta los grupos de alimentos mencionando las características principales de cada grupo:
Las carnes son esenciales para el crecimiento y reparación de los tejidos.
Los lácteos aportan calcio y proteínas ayudando a mantener y reparar los órganos y tejidos para su normal funcionamiento.

Los cereales, tubérculos y leguminosas (menestras) nos aportan energía, las leguminosas también proporcionan proteínas, hierro y vitaminas.

Las frutas aportan vitaminas para prevenir enfermedades.

Las verduras aportan los minerales para prevenir enfermedades.

Los azúcares son fuente de energía para el organismo.

Las grasas son fuente importante de energía, regulando la temperatura corporal.

- ***Contrastación con el conocimiento científico:***

- El facilitador, con el apoyo de los participantes, verifica que los alimentos consignados, correspondan al grupo de alimentos asignado, si es necesario se reubican las tarjetas al grupo que realmente pertenece.

- ***Evaluación del aprendizaje:***

- En una tarjeta cada participante responde de manera individual sin colocar su nombre a la siguiente pregunta:
¿Cuáles son los grupos de alimentos más importantes para la salud de los niños y niñas?
¿Cuáles son los grupos de alimentos más importantes para la salud de los adolescentes?
- Se recogen las respuestas y se colocan en un panel agrupándolas, por semejanza, la idea final debe ser:

**“Todos los alimentos son importantes, cada uno
aporta nutrientes necesarios para el
funcionamiento del organismo”**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TALLER DE CAPACITACIÓN

**“¿EN QUE CONSISTE UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE?”**

Niveles: Inicial

Primaria

Secundaria

TALLER DE CAPACITACIÓN

“¿EN QUE CONSISTE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?”

I. OBJETIVO:

Determinar las características de la alimentación saludable en niñas, niños y adolescentes.

II. METODOLOGIA:

- Dialogo
- Reflexión
- Participación

III. TÉCNICA:

Trabajo de grupos con las recomendaciones alimentarias de acuerdo a la edad y con los grupos de alimentos.

IV. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

- ***Motivación:***

El facilitador informa a los participantes sobre el objetivo de la sesión de aprendizaje y luego invita a realizar la siguiente dinámica:

Dinámica: ¿Quién soy?

- El facilitador pide a los participantes ponerse de pie y formar un círculo, mirando hacia afuera, para que a continuación coloque en la espalda de cada participante la imagen de un alimento.
- Luego el facilitador pide que den vuelta hacia el círculo e invita a uno de los participantes al centro, quien debe descubrir que alimento le toca. Inicia diciendo ¿Quién soy?, y realiza preguntas que sus compañeros responderán, con un Si o un No. Ejemplo: ¿Soy una fruta?, ¿Soy acida?, ¿Soy dulce?, ¿Soy de origen animal?, etcétera.
- Cuando el participante descubra que alimento es, deberá decir a que grupo de alimentos pertenece, ya sea cereales, tubérculos y leguminosas (menestras); verduras, frutas, lácteos y derivados; carnes, pescados y huevos; azúcares y grasas.
- Cuando se identifiquen los siete grupos de alimentos, los demás participantes tienen que unirse a los grupos respectivos, el facilitador apoya la formación de los grupos si es necesario.
- Luego el facilitador pide a los participantes que conforman las carnes, lácteos, cereales, tubérculos y leguminosas unirse para formar un solo grupo, de la misma manera las frutas, verduras,

azúcares y grasas. Así quedan formados los grupos y se puede iniciar el trabajo.

- **Recojo de saberes previos:**
 - El facilitador pregunta a los participantes: ¿Qué significa alimentarse saludablemente?, al interior de cada grupo discuten y escriben sus respuestas en papelografos.
 - En plenaria, una persona de cada grupo socializa el trabajo.
 - El facilitador rescata las ideas importantes de cada grupo y propone el ejercicio siguiente.
- **Presentación del nuevo conocimiento:**
 - El facilitador proporciona un listado de alimentos a cada grupo, en base a esta información elaboran dos propuestas para el desayuno, almuerzo y cena.
 - Luego un representante de cada grupo presenta en una plenaria las propuestas trabajadas en su grupo, todos los participantes tendrán la oportunidad de compartir su opinión.
 - El facilitador recoge las ideas que guardan relación con la definición de Alimentación Saludable y presenta el concepto:
Alimentación saludable es seleccionar adecuadamente los alimentos y consumirlos en cantidades necesarias para cubrir sus requerimientos nutricionales.
 - El facilitador reforzara el tema destacando la importancia de ofrecer alimentos variados, además de recomendar las porciones de acuerdo a la edad, actividad física y sexo.
- **Contrastación con el conocimiento científico:**
 - En base a las respuestas proporcionadas en los papelografos, el facilitador rescata los conocimientos sobre alimentación saludable.
- **Evaluación del aprendizaje:**
 - El facilitador entrega a los participantes tarjetas en blanco para que formulen propuestas de desayunos, almuerzos y cenas saludables.
 - Las propuestas se colocan en un panel, y se pide a los participantes dar sus opiniones respecto a las propuestas.
 - Los participantes elegirán las mejores propuestas considerando el aporte nutritivo de los alimentos escogidos y la importancia de los mismos en el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes.

PRACTICAS SALUDABLES

TALLER DE CAPACITACIÓN

“¿Qué practicas saludables debemos incentivar en las niñas, niños y adolescentes?”

Niveles: Inicial

Primaria

Secundaria

TALLER DE CAPACITACIÓN

“¿QUE PRACTICAS SALUDABLES DEBEMOS INCENTIVAR EN LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?”

I. OBJETIVO:

Identificar las principales prácticas saludables para el consumo de alimentos.

II. METODOLOGIA:

- Dialogo
- Reflexión
- Participación

III. TÉCNICA:

Trabajo de grupos

IV. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

- ***Motivación:***

El facilitador informa a los participantes sobre el objetivo de la sesión de aprendizaje y luego invita a realizar la siguiente dinámica:

Dinámica: El relato

- El facilitador coloca en un panel las tarjetas que contienen las siguientes palabras:
 - Hora del recreo – Lonchera
 - Manos sucias – Sin supervisión de los profesores
 - Empujones entre niños – Frutas caídas en el jardín
 - Apuro de terminar el refrigerio – Finaliza el recreo
 - Juanita y Carlitos – Dolor de barriga
 - Vómitos – Diarrea
 - Posta de salud – Suero
 - Visita del personal de salud a la vivienda

La dinámica consiste en crear un relato utilizando las palabras listadas.

- El facilitador empieza contando un relato que empieza de la siguiente manera:

“En el Barrio de La Merced había una familia que tenía dos niños, Juanita y Carlitos. La mamá se levantaba muy temprano para limpiar la casa y dar de comer a sus animales, luego preparaba el desayuno de su familia y alistaba la lonchera de sus hijos para que lleven a la escuela”

- Los participantes continúan el relato, incorporando una palabra que el facilitador ha colocado en el panel, respetando el orden en que aparecen
- **Recojo de saberes previos:**
 - El facilitador forma dos grupos de trabajo, para que discutan la pregunta que el facilitador indique, los participantes escriben sus respuestas en tarjetas. Las preguntas son:
 - ¿Qué prácticas saludables relacionadas a la alimentación debemos incentivar, se deben practicar?*
 - ¿Qué otras prácticas saludables debemos incentivar para que tengan una vida saludable?*
 - El facilitador invita a un representante de cada grupo a realizar la plenaria y colocan las tarjetas en un panel.
- **Presentación del nuevo conocimiento:**
 - El facilitador presenta a los participantes tarjetas donde se muestran las practicas saludables para que el consumo de los alimentos sea aprovechado por el organismo (hoja de apoyo 1)
- **Contrastación con el conocimiento científico:**
 - Los participantes colocan sus tarjetas con las respuestas debajo de la imagen con la cual guarda relación.
 - En ese momento se incorporan nuevas actividades que guarden relación con las prácticas saludables.
- **Evaluación del aprendizaje:**
 - El facilitador proporciona a los participantes una tarjeta para que coloquen sus ideas frente a la siguiente pregunta:
 - ¿De qué manera podemos incentivar a nuestras alumnas y alumnos a que desarrollen practicas saludables?*
 - El facilitador realiza una rápida lectura de las tarjetas y concluirá la sesión comentando que esas sugerencias deben ser parte del compromiso que todos debemos asumir para poder aprovechar los alimentos que consumimos.

HOJA DE APOYO N°01

Realizar el correcto lavado de manos antes de consumir los alimentos

Las niñas, niños y adolescentes deben consumir cinco comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena

Verificar que los alimentos envasados tengan la fecha de vencimiento vigente y registro sanitario

Preparar los alimentos en un ambiente libre de contaminación

Refrigerar los alimentos perecibles para evitar su descomposición

LONCHERAS Y REFRIGERIOS ESCOLARES

TALLER DE CAPACITACIÓN

“¿Cómo reconocemos las loncheras y refrigerios saludables?”

Niveles: Inicial

Primaria

Secundaria

TALLER DE CAPACITACIÓN

“¿COMO RECONOCEMOS LOS REFRIGERIOS SALUDABLES?”

I. OBJETIVO:

Determinar las características, tipo y composición de alimentos en las loncheras y refrigerios saludables

II. METODOLOGIA:

- Dialogo
- Reflexión
- Participación

III. TÉCNICA:

Trabajo de grupos

IV. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

- ***Motivación:***

El facilitador informa a los participantes sobre el objetivo de la sesión de aprendizaje y luego invita a realizar la siguiente dinámica:

Dinámica: Director de orquesta:

- El facilitador da la indicación a los participantes para que con sus respectivas sillas formen un círculo, escoge una persona y le pide que se retire del salón.
- Se explica a los participantes que uno de ellos será el director de la orquesta y debe realizar movimientos con el cuerpo para el que resto lo siga, cada 10 segundos cambiara de movimiento, si avisar a nadie.
- La indicación para el participante que se retiró del salón es: Camina alrededor del círculo y descubre a la persona que dirige los movimientos con el cuerpo para que el resto lo siga, cada 10 segundos cambiara de movimiento, si avisar a nadie.
- La dinámica se ejecutara por cinco minutos.

El facilitador entrega a cada uno de los participantes la imagen de un alimento, las imágenes serán del grupo de frutas, carnes y tubérculos. Los participantes se reúnen de acuerdo al grupo de alimentos que se le asigno, quedando formados los tres grupos.

- ***Recojo de saberes previos:***

- El facilitador pide a los participantes que discutan entre los miembros del grupo, durante cinco minutos las características de un refrigerio saludable.

- Se realiza una plenaria, con rondas de intervención por cada grupo, donde una persona representa a su equipo mencionando solo una característica que se haya comentado al interior de cada grupo, se realizan todas las rondas necesarias hasta que cada grupo haya concluido con mencionar las características de los refrigerios.
- Un participante voluntario escribe en un papelote las características que cada grupo mencione.
- ***Presentación del nuevo conocimiento:***
 - El facilitador presenta las características del refrigerio saludable, así como los alimentos recomendados para su elaboración, apoyándose en un listado de alimentos de la zona proporcionados por el facilitador.
 - El facilitador haciendo uso de los alimentos naturales y de la zona elabora tres ejemplos de refrigerios saludables para escolares, haciendo uso de las recomendaciones de los cuadros.
 - El facilitador explica a los participantes las razones de su propuesta.
- ***Contrastación con el conocimiento científico:***
 - El facilitador complementa detalles de las características de los refrigerios saludables, tomando en cuenta lo recopilado en los saberes previos.
- ***Evaluación del aprendizaje:***
 - A continuación, el facilitador pide a los participantes que en sus mismos grupos realicen una segunda actividad. Cada grupo elabora un refrigerio saludable para niños escolares del nivel inicial, primario y secundario.
 - Se invita a un representante de cada grupo para que fundamente su propuesta de refrigerio.
 - Si hubiera aportes al trabajo realizado se tomaran en cuenta y se pueden reformular las propuestas.

QUIOSCOS Y COMEDORES ESCOLARES
SALUDABLES

TALLER DE CAPACITACIÓN

**“¿Qué alimentos se deben ofrecer en los quioscos
escolares?”**

**Niveles: Primaria
Secundaria**

TALLER DE CAPACITACIÓN

“¿QUE ALIMENTOS SE DEBEN OFRECER EN LOS QUIOSCOS Y COMEDORES ESCOLARES?”

I. OBJETIVO:

Identificar los alimentos permitidos para el expendio en quioscos y comedores escolares.

II. METODOLOGIA:

- Dialogo
- Reflexión
- Participación

III. TÉCNICA:

Trabajo de grupos

IV. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

- ***Motivación:***

El facilitador informa a los participantes sobre el objetivo de la sesión de aprendizaje y luego invita a realizar la siguiente dinámica:

Dinámica: En el quiosco vendo:

- El facilitador da las indicaciones a los participantes para que vayan mencionando un alimento que venden en los quioscos de los colegios, inicia la dinámica diciendo:
“Mi nombre es Pepe y en mi quiosco vendo galletas”
- El siguiente participante deberá decir su nombre y mencionar lo que el anterior dijo y agregar un producto más.
“Mi nombre es María y en mi quiosco vendo galletas y gelatinas”
- Así los participantes deben continuar con la dinámica, si es que una persona se equivoca de producto, se reinicia la actividad.
- Ejecutar durante cinco minutos.

- ***Recojo de saberes previos:***

- Se pide a los participantes recuerden todos los productos que se encuentran a la venta en los quioscos escolares de las instituciones educativas, los deben escribir en tarjetas de colores.
- Se da tres minutos a cada grupo para que compartan en plenaria.

- ***Presentación del nuevo conocimiento:***

- Proporcionar una copia a cada participante de la RM 908-2012/MINSA Lista de alimentos saludables recomendados para su expendio en los quioscos escolares.
- Se hace una revisión del documento en grupo.

- ***Contrastación con el conocimiento científico:***

- El facilitador presenta a los participantes un quiosco hecho de cartulina de 1x1 y ½ metros.
 - También presenta imágenes de alimentos saludables y alimentos no saludables que usualmente se expenden en los quioscos de las instituciones educativas.
 - Se pide a los participantes que escojan los productos a expenderse en el quiosco de acuerdo a la RM 908-2012/MINSA.
 - Y pasaran a pegar en la imagen del quiosco las imágenes de alimentos saludables considerados en el la lista brindada.
 - Se revisara el trabajo realizado reforzando las ideas de la importancia del expendio de alimentos saludables en los quioscos.
- ***Evaluación del aprendizaje:***
 - El facilitador pide a los participantes a formar grupos de tres personas para que elaboren lemas dirigidos a padres, niñas, niños y adolescentes incentivando la alimentación saludable y escribirlos en tarjetas que se les proporciona

ACTIVIDAD FISICA

TALLER DE CAPACITACIÓN

“Actividades Físicas Lúdicas”

Niveles: Inicial

Primaria

Secundaria

TALLER DE CAPACITACIÓN

“ACTIVIDADES FISICAS LUDICAS”

I. OBJETIVO:

Identificar la importancia de la recreación activa, como un medio de promoción de la actividad física en las instituciones educativas.

II. METODOLOGIA:

- Dialogo
- Reflexión
- Participación
- Vivencial

III. TÉCNICA:

Trabajo de grupos

IV. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

- ***Motivación:***

El facilitador, presenta el tema y comenta lo que espera al terminar la sesión, es decir que los participantes sustenten la importancia de la recreación activa y propone alternativas según su contexto

- El facilitador indica el desarrollo de la siguiente dinámica:
Dinámica: Ritmo y Sabor
- El facilitador prepara un archivo con al menos 5 tipos de música, por ejemplo cumbia amazónica, merengue, festejo, huaylash, instrumental, la cual dejara de ori al finalizar las indicaciones. Realiza las siguientes acciones:
Invita que se pongan de pie y manifiesta: “A continuación escucharemos cinco tipos de música, las que debemos seguir con nuestro cuerpo, pueden expresarse libremente; recuerden seguir la secuencia de movimiento de las articulaciones y flexibilidad; al escuchar la cuarta música deberán realizar la relajación.
Enciende la música, cada tipo de música sonara por un máximo de un minuto, sumando en total cinco minutos. Observara que el volumen sea el adecuado como para que todos escuchen, sin llegar a sr un sonido estridente.
Observa la ejecución de la actividad; si hubiera dificultad, ampliara las indicaciones por ejemplo: “bailamos moviendo la cabeza, luego los hombros, los brazos y así sucesivamente”.
- El facilitador pregunta: ¿Cómo se sienten?, ¿Pueden realizar este ejercicio en otros contextos?, ¿Para qué nos sirve lo que hicimos?

- **Recojo de saberes previos:**

- El facilitador prepara cinco fichas, cada una contiene información estadística que se detalla a continuación:
El 73.5% de la población habita en el área urbana y de ellos el 94.3% de hogares tienen televisor.
Solo el 15.7% de los hogares tiene bicicleta.
Solo 2 de 10 estudiantes realizan actividad física cinco días o más durante la semana.
El 75% de los estudiantes refieren que no realizan actividad física efectiva (por lo menos 60 minutos en total al día) y el 20% presenta sobrepeso.
El 46% de menores de 15 años nunca o pocas veces juegan en la calle o en el parque donde viven.
- El facilitador forma cinco grupos y entrega una ficha para cada grupo. Señala que cuentan con 3 minutos para debatir en cada grupo la información proporcionada.
- Seguidamente solicita que un representante por grupo presente el dato estadístico y realice un comentario sobre lo discutido en el interior de su grupo. Señala que cada grupo cuenta con un minuto.
- Finalmente motiva a la reflexión, formulando las siguientes preguntas:
*¿Qué porcentaje de los presentes tiene televisor en casa?,
¿Cuántas horas al día ven televisión en casa?
¿Qué porcentaje de los presentes tiene, al menos una bicicleta?,
¿Cuántas horas al día manejan bicicleta los miembros de la familia?
¿Cuántas horas a la semana, los niños de su familia realizan actividad física en la institución educativa?
¿Qué porcentaje de los miembros de la familia que viven con usted tienen sobrepeso u obesidad?
¿Cuántas horas al día los niños de su familia juegan en la calle o en el parque donde viven?*

- **Presentación del nuevo conocimiento:**

- El facilitador realiza las siguientes acciones:
Presenta los contenidos:
 - ✓ Recreación
Idea Fuerza: “Desde la salud pública, se prioriza la recreación activa y social, por ejemplo juegos grupales en el patio o parque. Si esto no ocurre, es recomendable que se realice juegos dirigidos”.
 - ✓ Juegos de antaño
Idea Fuerza: “Existen juegos de antaño que no son muy populares; también hay juegos populares que no son recomendables porque promueven comportamientos sedentarios. La importancia de los juegos tradicionales

radica en que contribuyen a la vida activa y a la identidad local”.

- ✓ Metodología de la recreación activa.

Idea Fuerza: “La recreación debe ser voluntaria, espontánea y generar bienestar. Los jugadores ponen sus propias reglas y adaptan los juegos a las personas”.

- El facilitador motiva el dialogo de los participantes, para que comenten situaciones de su vida en las que experimentaron bienestar mediante la recreación activa grupal, por ejemplo cuando eran niños y jugaban a las escondidas.

- ***Contrastación con el conocimiento científico:***

- El facilitador aclara, profundiza, según los comentarios de los participantes y enfatiza en las ideas fuerza de la sesión.

- ✓ “La recreación individual contribuye al bienestar; sin embargo los beneficios son mayores cuando es grupal, pues la motivación es mayor”.

- ✓ “La recreacion pasiva contribuye al bienestar; por ejemplo la lectura; Por lo tanto no se debe desalentar. Sin embargo para combatir la vida sedentaria, es conveniente que los juegos sean activos, por ejemplo mundo, limbo, etc.

- ***Evaluación del aprendizaje:***

- El facilitador invita a los participantes para que formen un circulo e incentiva la reflexión sobre lo aprendido en la sesión; para ello formulara algunas preguntas, y luego de esperar la respuesta de los participantes, enfatizara en las ideas fuerza de las siguientes preguntas:

- ✓ *¿Qué aprendimos hoy?*

Idea Fuerza: “Es necesario que el recreo escolar sea activo, por ello se debe recuperar los juegos de antaño”

- ✓ *¿Qué debo hacer para que el recreo sea activo en las instituciones educativas?*

Idea Fuerza: “Enseñarles a jugar a los niños de mi familia, incidir en las autoridades educativas y locales; organizar a los padres de familia”