

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO *Duración: 12 minutos*

No puedo dormir

Resumen

Emi se siente muy cansado porque ha tenido algunas noches sin dormir, por lo que sus seguidores le dan apoyo y consejos para que pueda mejorar su calidad de sueño. Le recomiendan entre otras cosas, hacer ejercicio durante el día para quemar energía, cuidar su alimentación, tener horarios regulares para acostarse o realizar ejercicios de relajación y meditación.



PALABRAS CLAVE

Insomnio, dormir, sueño, respiración, relajación.



Temas

- Insomnio
- Rutina de sueño
- Respiración y relajación



Conexión con ejes transversales

- Se vincula la educación física mediante la consciencia corporal con la biología.

Destrezas

EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura, temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente.

CN.B.5.4.3. Analizar y aplicar buenas prácticas que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, y elaborar un plan de salud que considere una alimentación balanceada de acuerdo a su edad y actividad para asegurar su salud integral

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema propone abordar los factores contribuyen a un descanso saludable y los hábitos que pueden promoverlo.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Invita a la clase a jugar "Yo nunca" pero con hábitos y costumbres. Para ello todas las personas iniciarán el juego levantando la mano y sus 5 dedos. A medida que leas las frases, las personas que tengan esta costumbre deberán bajar un dedo. Por ejemplo: "Yo nunca hago una siesta de más de 1 hora al final de la tarde." Otro ejemplo: "Yo nunca tomo café o gaseosa en la cena." o "Yo nunca duermo a la misma hora". Todas las frases deberán estar relacionadas a hábitos poco saludables para las rutinas del sueño. Al finalizar observa la cantidad de estudiantes que tienen bastantes dedos levantados porque significa que tienen hábitos saludables. Pide que recuerden sus respuestas para conversar en la actividad final.</p> <p></p> <p>Ideas clave: Si en la clase hay personas con discapacidad que no puedan levantar sus brazos o dedos, sugiere que digan en voz alta el número que tienen cuando vaya cambiando.</p>	<p>- Permite que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones.</p> <p>- Cuando Amelia presenta el ejercicio de respiración y relajación invita a la clase a que lo realicen simultáneamente.</p> <p></p> <p>Ideas clave: Los ejercicios de relajación suelen realizarse con los ojos cerrados, por lo tanto, para incluir a las personas con discapacidad auditiva puedes explicar la actividad previamente en lenguaje de señas o bien, de manera escrita para que puedan aprenderla antes de realizarla.</p>	<p>- Con base en las respuestas de la primera actividad, pide a la clase que creen alternativas más saludables. Por ejemplo: "Yo siempre hago una siesta de 1 hora cuando termino mis tareas a las 5pm. (Alternativa: hacer una siesta de 20 minutos antes de realizar las tareas)" "Yo tomo café o gaseosa en la cena. (Alternativa: tomar una infusión de hierba luisa con limón)"</p> <p> </p> <p>- Pide que durante la semana investiguen ejercicios de respiración y relajación para promover un descanso saludable. Y en la próxima semana, compartirán el que más les gustó. También pueden crear uno.</p> <p> </p> <p>Ideas clave: Integra a las/los estudiantes de todas las nacionalidades y orígenes en todas las actividades.</p>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

Título del podcast: No puedo dormir **Duración:** 10 min.

Recurso complementario
<https://bit.ly/3ino4Pl>