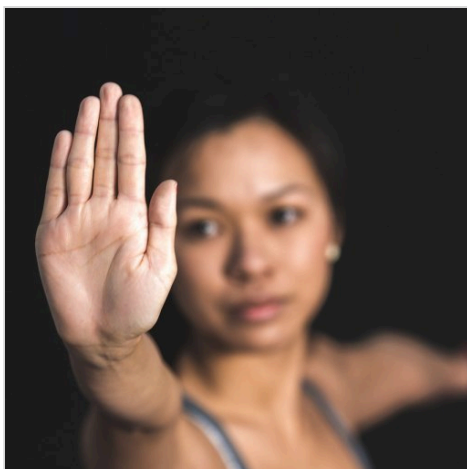


L U M B R E



Vida activa y saludable

Grado: 4

Materia: Socioemocional

10/10/2026

Antes de empezar

Tu cuerpo es una máquina diseñada para moverse, comer variado y dormir bien. Aprende a darle esos tres combustibles y a armar tu propia semana activa, del recreo al sueño.

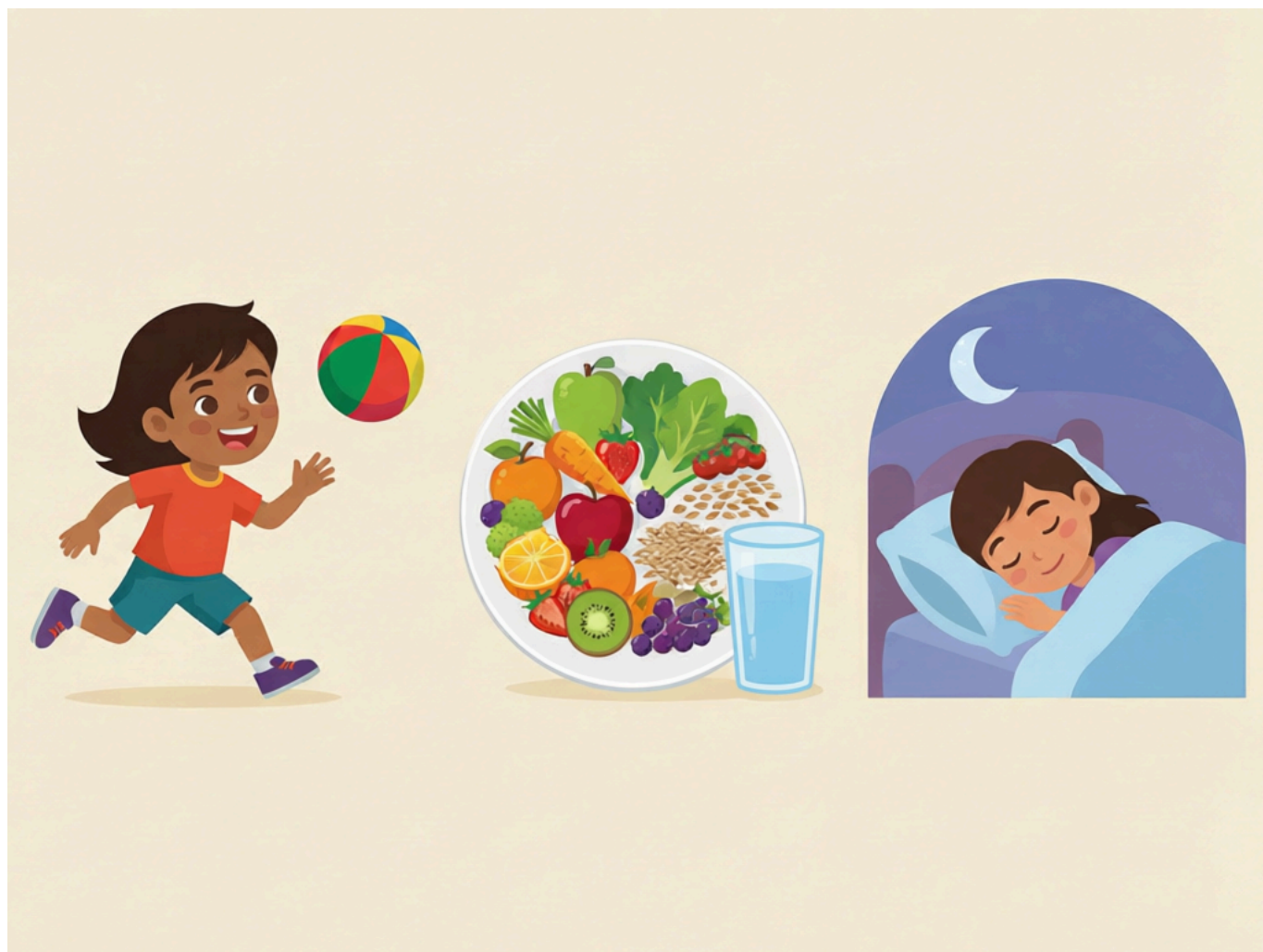
QUÉ APRENDERÁS

- Reconocer los componentes de un estilo de vida activo y saludable (movimiento, alimentación variada, hidratación, descanso y recreación) y planear una semana personal de bienestar.

Tres combustibles para tu motor

Un **estilo de vida saludable** combina varias costumbres que cuidan tu cuerpo. Las tres estrellas son: **moverte** cada día (caminar, saltar, jugar, hacer deporte), **comer variado** (frutas, verduras, granos, suficiente agua) y **descansar** lo necesario (de 9 a 11 horas de sueño a tu edad).

Moverte fortalece tu corazón y tus huesos, comer de colores llena tu motor de buena gasolina y dormir le da tiempo a tu cuerpo de repararse. Menos tiempo sentado y frente a pantallas, más tiempo activo: esa es la receta.



Moverte, comer de colores y dormir: los tres combustibles de tu cuerpo.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

1. La semana activa



- Muévete al menos 60 minutos al día: jugar cuenta.
- Come colores variados y toma agua simple.
- Duerme de 9 a 11 horas y baja el tiempo de pantalla.

Los tres combustibles y su medida diaria

Combustible	Qué hacer cada día	Cuánto
Mover el cuerpo	caminar, jugar, saltar o hacer deporte	al menos 60 minutos
Comer variado	frutas, verduras, granos y agua simple	plato de muchos colores
Descansar	dormir a buen horario y bajar pantallas	de 9 a 11 horas

2. ¿Cuál es una costumbre de un estilo de vida activo?

- ☐ Caminar o jugar una hora cada día
- ☐ Ver pantallas ocho horas sentado
- ☐ Saltar el desayuno

3. El sueño es parte de una vida saludable.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

4. Clasifica cada hábito: ¿suma o resta a tu bienestar?

Elementos:

- Tomar agua durante el recreo
- Desayunar un refresco en lugar de comida
- Bailar o jugar en el patio
- Dormir solo cinco horas entre semana

Suma salud	. . .
Resta salud	. . .

5. Si te mueves 30 minutos en el recreo y 30 al llegar a casa, ¿cuántos minutos acumulaste?

Respuesta:

6. Ordena tu mañana saludable.

Me levanto y tiendo mi cama _____

Me lavo los dientes y la cara _____

Desayuno fruta, cereal y agua _____

Camino o juego activo rumbo a la escuela _____

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Practica hábitos de movimiento, alimentación, hidratación y descanso para una vida saludable.
- Reconocer los componentes de un estilo de vida activo y saludable (movimiento, alimentación variada, hidratación, descanso y recreación) y planear una semana personal de bienes...
- Moverte, comer de colores y dormir: los tres combustibles de tu cuerpo.

Preguntas clave del tema

1. ¿Cuál es una costumbre de un estilo de vida activo?
2. ¿suma o resta a tu bienestar?
3. Si te mueves 30 minutos en el recreo y 30 al llegar a casa, ¿cuántos minutos acumulaste?
4. ¿Recuerdas: Practica hábitos de movimiento?
5. ¿Recuerdas: Reconocer los componentes de un estilo de vida a?
6. ¿Recuerdas: Moverte, comer de colores y dormir?

Lo que debes poder hacer

- Responde y justifica por qué (sin ver la respuesta en el material). Pregunta: ¿Cuál es una costumbre de un estilo de vida activo?. Opciones: a) Caminar o jugar una hora cada día; b) Ver pantallas ocho horas sentado; c) Saltar el desayuno.
- Verdadero o falso (corrige lo que sea falso): El sueño es parte de una vida saludable.
- Clasifica cada elemento en su categoría (anota el número de cada elemento y la categoría que le toca). Categorías: Suma salud / Resta salud. Elementos: 1) Tomar agua durante el recreo · 2) Desayunar un refresco en lugar de comida · 3) Bailar o jugar en el patio · 4) Dormir solo cinco horas entre semana.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

7. ¿Ya sabes cuidar tu motor?



8. Planifica una semana: pega una hoja y arma una tabla de siete días con cuatro columnas: me moví, comí variado, agua que tomé (vasos) y dormí bien. Marca cada día con ✓ o un número. Escribe tu meta de hidratación de la semana (por ejemplo: seis vasos diarios) y anota cada día los vasos que lograste. Al final comenta qué día fue más fácil y pide a un adulto que revise tu tabla y marque ✓ si los registros son de siete días reales y no de un solo día.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de ir sumando cada día.

Para mirarlo de otra manera

Retos de un minuto

Si te cuesta arrancar, usa "retos de un minuto": pon una alarma y durante ese minuto haz sentadillas, brinca como rana o baila tu canción favorita. Al terminar sentirás el corazón más rápido: eso es tu motor calentando.

Anima a alguien más a retarte. Dos minutos, tres, cuatro... La idea es que el movimiento se vuelva juego y no tarea. Sumar retos es más fácil que sumar excusas.

9. ¿Por qué los retos cortos ayudan a una vida activa?

- ☐ Porque son fáciles de empezar y crean el hábito de moverse
- ☐ Porque reemplazan la comida
- ☐ Porque evitan dormir

Reta a tu familia

Elige esta semana un solo combustible y vuelve reto familiar: por ejemplo, caminar 20 minutos después de la cena todos juntos, o poner fruta en lugar de galleta a la hora de la merienda.

Lleva una marca en el refrigerador por cada día cumplido. Al final de la semana cuenta tus palomitas y presume el avance: los hábitos se pegan cuando los compartes.

Referencia curricular

Grado:	4
Materia:	Socioemocional

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/p4-hum-05>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat