

Planes de lecciones para grados 3-5

La **Zona de Enriquecimiento** fue creada para ser utilizada por las organizaciones sin fines de lucro y en los planes de estudios existentes, en los programas para después de la escuela, en los programas comunitarios o con los voluntarios. La Zona de Enriquecimiento es un recurso flexible que ofrece a los padres, a los líderes y a los voluntarios una completa serie de recursos que pueden ser utilizados en conjunto o mediante la inclusión de los elementos más indicados para las necesidades del alumno en una jornada escolar determinada. Para ofrecerle el máximo nivel de contenido válido, creamos materiales que corresponden a nuestros planes de estudios basados en normas de Juntos Contamos, desarrollados por dietólogos pediatras, maestros y profesionales de la actividad física. Los recursos de la Zona de Enriquecimiento se dividen en tres módulos y las actividades de cada módulo comprenden actividades de toma de decisiones y de establecimiento de metas (“Aprender juntos”), actividades relacionadas con alimentos y nutrición (“Comer juntos”) y actividad física (“Jugar juntos”). El foco está puesto en el bienestar general, y se enseña a los niños a tomar decisiones saludables que fomentan hábitos saludables durante toda su vida. Cada módulo está diseñado para dos sesiones de 45 minutos cada una, que pueden implementarse de distintas maneras.

Módulo No. 1: Aprender juntos

Discusiones y actividades en las que se enseña acerca del triángulo del bienestar, con soluciones prácticas para tomar decisiones y establecer metas.

- Discusión
- Actividad en mural: El bienestar facilitado
- Actividad de toma de decisiones
- Actividad de establecimiento de metas SMART
- Uno, dos tres: ¡Actividades de equilibrio!
- Rayuela con una vuelta de tuerca
- Refrigerios para después de la escuela: Arquitectos de refrigerios

Módulo No. 2: Comer juntos

Discusiones y actividades en las que se enseña acerca de patrones de alimentación saludable. Actividades manuales que incentivan a los niños a preparar sus propios refrigerios, preparar recetas en su casa, probar nuevos alimentos, tomar más líquido y comer más frutas y vegetales y granos integrales.

- Discusión
- Clase de cocina: Refrigerios para después de la escuela
- Crea tu propio libro de cocina
- Cocina de prueba creativa para niños
- ¡Diversión con etiquetas adhesivas para frutas y verduras!

Módulo No. 3: Jugar juntos

Discusiones y actividades en las que se enseña acerca los beneficios de la actividad física. Juegos y actividad física que incorporan distintos tipos de ejercicio: actividades aeróbicas, actividades que fortalecen los músculos y actividades que fortalecen los huesos. Los alumnos aprenden sobre distintos tipos de actividad física, la importancia de variar los niveles de intensidad de la actividad y la meta de 60 minutos de actividad diaria.

- Discusión
- Actividad aeróbica y gráfico de ritmo cardíaco “Esfuézate más”
- Actividad en mural: ¡60 minutos por día!
- Actividad No. 1: Juegos clásicos
- Actividad No. 2: Estaciones de energía
- Más deportes y juegos

La Zona de Enriquecimiento fue creada por Healthy Weight Commitment Foundation como complemento para los Planes de Estudios Juntos Contamos, programa de bienestar de pre-jardín de infantes hasta 5 años desarrollado junto con Discovery Education y SHAPE America. Puede encontrar más recursos de bienestar gratuitos en TogetherCounts.com

Módulo 1: Aprender juntos

Esta unidad de la Zona de Enriquecimiento corresponde a los planes de estudios de Juntos Contamos: Lecciones de Aprender juntos para grados 3-5.

Objetivo

Los niños:

- Explorarán el concepto de bienestar
- Comprenderán el concepto del triángulo del bienestar: físico, social y emocional/mental
- Practicarán la toma de decisiones y el establecimiento de metas que fomentan hábitos saludables durante toda su vida
- Comenzarán un mural de bienestar que irán completando cada semana
- Disfrutarán refrigerios que combinan varios grupos de alimentos

Cómo usar estas lecciones

- Estas lecciones están diseñadas para facilitar las discusiones acerca de la salud y el bienestar. Los alumnos aprenden acerca del bienestar físico, social y emocional y comienzan a tomar decisiones y a establecer metas que fomentan hábitos saludables para toda la vida. Hay más información de referencia disponible en la sección “Experto al instante” de las lecciones de *Aprender juntos* en <http://mx.juntoscontamos.com/maestros>.

Aplicación

- La siguiente discusión y actividades están diseñadas para ser usadas de manera combinada. Puede decidir concentrarse en un tema en una sesión y en otros dos temas en otra, o puede incorporar los tres temas en varias sesiones.

Discusión

Inicie una discusión acerca de algo que todos deben esforzarse por conseguir: el bienestar.

¿Qué es el bienestar?

El bienestar es un proceso activo que consiste en hacer elecciones que permiten tener una vida saludable y gratificante. Todos los días, las personas hacen elecciones acerca de cómo pasan su tiempo, qué comen y con quién pasan tiempo. Estas decisiones crean un estilo de vida saludable (o no saludable).

¿Cuáles son los componentes centrales del bienestar?

El bienestar tiene tres dimensiones: física, social y mental o emocional.

¿A qué se refiere el bienestar físico?

El bienestar físico tiene que ver con cuidar de uno mismo: hacer actividad física, tener una buena higiene personal, elegir alimentos y bebidas saludables y vivir en un ambiente seguro.

¿A qué se refiere el bienestar social?

El bienestar social tiene que ver con interactuar y llevarse bien con los demás en una variedad de entornos.

¿A qué se refiere el bienestar mental o emocional?

El bienestar mental o emocional tiene que ver con sentirse bien con uno mismo y aceptarse, expresar y controlar emociones, manejar las exigencias de la vida diaria y manejar el estrés.

¿Cómo se combinan estos tres tipos de bienestar?

Cada tipo de bienestar afecta a los otros tipos. Por ejemplo, si no comes alimentos saludables (bienestar físico), tal vez no tengas energía para jugar con tus amigos (bienestar social) y puedes sentirte aislado cuando te quedes sentado en el costado del campo mirando cómo juegan los demás (bienestar mental/emocional).

Inicie una discusión acerca de algo que todos hacemos todos los días: tomar decisiones.

¿Cuáles son algunos ejemplos de decisiones que tomas todos los días?

Las personas toman decisiones todos los días con respecto a muchas cosas, por ejemplo, qué comer, qué ropa ponerse, cómo pasar su tiempo, con quién pasar su tiempo, si comprar algo o ir a algún lugar, hacer ejercicio, etc.

¿Cómo tomas tus decisiones?

Muchas personas deciden cosas en base a lo que sienten o piensan. Las decisiones más importantes generalmente requieren mayor consideración, como por ejemplo sopesar los pros y los contras de la decisión y considerar los beneficios o las consecuencias de esa decisión.

Inicie una discusión acerca de qué cosas deben hacer las personas para cambiar o mejorar: establecer metas.

¿Por qué es importante establecer metas?

Establecer metas es una habilidad importante que ayuda a las personas a mantener un bienestar equilibrado durante toda su vida.

¿Cuáles son algunos ejemplos de metas?

Las metas son cosas que quieres lograr, como por ejemplo mantenerte físicamente activo todos los días, comer alimentos variados, beber suficiente cantidad de agua, hablar de los problemas con los demás, asegurarte de hacer tus tareas, etc.

La meta principal es equilibrar las tres facetas del bienestar (física, social y emocional) para poder tomar decisiones todos los días que generen hábitos saludables para toda la vida. Para lograr esto, debes tratar de:

- Practicar el equilibrio, la variedad y la moderación en tu dieta
- Mantenerte físicamente activo durante 60 minutos todos los días
- Aprender a manejar tus sentimientos y controlar el estrés
- Comportarte de manera tal de promover una red social de contención
- Tomar decisiones y establecer metas que afecten de manera positiva tu bienestar general

¡Estas son las cosas más importantes que debes recordar!

¿Cuáles son las metas de este plan de estudios?

- Comprender el concepto de bienestar y comenzar a tomar decisiones que promuevan el bienestar general
- Probar varias actividades y juegos divertidos tanto adentro como al aire libre para promover el bienestar físico
- Aprender a preparar refrigerios divertidos y nutritivos para después de la escuela
- Hacer que parte de cada clase contribuya para cumplir con nuestros 60 minutos recomendados de actividad física diaria

- Practicar la comunicación y las habilidades sociales interactuando con otros
- Aprender maneras saludables de manejar los sentimientos y controlar el estrés diario

Actividad de bienestar: Mural de bienestar

Materiales

Materiales artísticos para el mural (papel parafinado, marcadores, cinta adhesiva, cola adhesiva, tijeras, bloc de notas adhesivas), revistas y folletos viejos para recortes (para pegarlos en el mural)

Descripción general

¿Le resulta difícil explicar el concepto de bienestar una y otra vez? ¡Dejemos que las imágenes (y los niños) lo hagan! Comience creando el marco para un mural para colgar en el espacio de actividades después de la escuela. Piense en un mural que sirva para:

- Ilustrar el concepto de bienestar
- Generar ideas para actividades
- Captar ideas creativas de los niños
- Seguir el progreso del plan de estudios
- Educar a otros (colgar el mural en un pasillo central una vez finalizado el plan de estudios)
- Estimular a los niños para que practiquen el bienestar en sus hogares con sus familias (cocinar juntos, comer juntos y enseñarles a sus padres y hermanos nuevos juegos divertidos para jugar juntos, hablar de los problemas, reconocer las opciones saludables y elegir las en lugar de las no saludables)

Instrucciones

Escriba la palabra “BIENESTAR” en letras grandes en la parte superior del mural. O use estencil para formar las letras o una computadora o una impresora y luego pegue las letras con cola en el mural. [O imprima nuestro título del Banco de gráficos]. Debajo, escriba los subtítulos “Físico”, “Social” y “Mental o Emocional”. Pida a los niños que definan cada término. Anote las definiciones básicas debajo de cada título.

- Físico: Mantenerse activo y hacer buenas elecciones de alimentos
- Social: Ser respetuoso y llevarse bien con los demás
- Mental o Emocional: Hablar con los demás y tener un buen control de las emociones

Pídales a los alumnos que recorten imágenes y palabras de revistas que describan cada tipo de bienestar y las peguen en el mural.

Explíqueles que este mural de bienestar irá creciendo semana a semana y que pueden agregar cosas nuevas en cada clase.

Actividad de toma de decisiones

Materiales

Hoja de actividades del alumno del plan de estudios Juntos Contamos “Decisiones y elecciones”: Lección [Decisiones, decisiones](#).

Descripción general

Esta actividad enseña soluciones prácticas para ayudar a los alumnos a tomar decisiones consientes.

Instrucciones

- Reparta la hoja de actividades del alumno “Decisiones y elecciones” y repase con los alumnos el proceso de toma de decisiones de la segunda página.
- Lea el escenario 1 con los alumnos y discuta con ellos cómo aplicar el proceso de toma de decisiones a ese escenario.
- Pida a los alumnos que completen otro escenario trabajando individualmente o en grupos.
- Estimule a los alumnos para que compartan sus respuestas con el grupo.

Actividad de establecimiento de metas

Materiales

Hoja de actividades del alumno del plan de estudios Juntos Contamos “Cómo establecer una meta SMART”: Lección [¡En sus marcas, listos, meta!](#)

Descripción general

Esta actividad enseña soluciones prácticas para ayudar a los alumnos a establecer metas posibles.

Instrucciones

- Reparta la hoja de actividades del alumno “Cómo establecer una meta SMART” y repase el proceso de establecimiento de metas.
- Lea la primera meta que se encuentra al final de la hoja y discuta con los alumnos cómo aplicar el proceso de toma de decisiones al escenario.
- Pida a los alumnos que, individualmente o en grupos, vuelvan a escribir otra meta para que sea SMART.
- Estimule a los alumnos para que compartan sus respuestas con el grupo.

Uno, dos, tres... ¡Actividades de bienestar!

Descripción general

El equilibrio se puede definir de distintas maneras en contextos diferentes. ¿Cuáles son algunos ejemplos?

- Una dieta equilibrada consiste en comer alimentos variados en las proporciones correctas. Todos debemos esforzarnos por lograr el equilibrio, la variedad y la moderación en lo que comemos y bebemos.
- Un estilo de vida equilibrado y saludable significa mantenerse moderadamente activo. Todos debemos tratar de equilibrar las actividades de baja intensidad (como estar sentados o jugar video juegos) con actividades de intensidad moderada (como caminar y jugar al baloncesto) y actividades de intensidad alta (como saltar a la soga, jugar al fútbol americano bandera y a la pega).
- Mantenerse saludable tiene que ver con tener un buen equilibrio mente cuerpo. El bienestar tiene muchos aspectos, entre ellos, la salud física, la salud mental o emocional y la salud social. Todos los importantes.

Instrucciones

Pregúnteles a los alumnos: ¿Es fácil lograr el equilibrio? ¿Es fácil mantener el equilibrio? ¡A veces es más difícil de lo que creen!

Hagamos algunos ejercicios de equilibrio físico para ver cuán fácil es lograr el equilibrio en el cuerpo. Estos ejercicios tienen que ver con un tipo de equilibrio completamente diferente: son habilidades de equilibrio físico. Usamos las habilidades de equilibrio en muchas actividades, especialmente para andar en bicicleta y practicar gimnasia, artes marciales y yoga. Pero el equilibrio es importante para la mayoría de los deportes y actividades. Estos ejercicios simples ayudan a mejorar el equilibrio físico, la coordinación y la fuerza.

Pararse en una pierna

¡Pararse sobre un pie es más difícil de lo que creen! Practiquen pararse sobre una pierna con los brazos debajo de las axilas, como si fueran las alas de una cigüeña. ¿Pueden quedarse en esta posición durante 10 segundos? ¿30 segundos? ¿Quién aguanta más tiempo? Ahora traten de hacer lo mismo, pero con el otro pie. ¿Con cuál les resulta más fácil? ¿Piensan que es fácil? ¡Inténtenlo con los ojos cerrados!

Desafíos adicionales: Prueben saltar sobre un pie. ¿Durante cuánto tiempo pueden hacerlo sin perder el equilibrio? • Mientras están parados sobre un pie, traten de tocar el suelo con el brazo opuesto.

Posturas de yoga y trucos en la cuerda floja

Vea el Banco de actividades donde encontrará instrucciones fáciles para practicar yoga y otros ejercicios para mejorar el equilibrio.

Rayuela con una vuelta de tuerca

Materiales

Tiza para la vereda (afuera) o cinta de enmascarar (adentro), notas adhesivas con opciones escritas y pequeñas piedras o canicas

Descripción general

¿Piensas que eres demasiado grande para jugar a la rayuela? ¡Piénsalo de nuevo! La rayuela es un excelente juego porque incorpora cuatro tipos de ejercicio:

- Actividades que fortalecen los músculos
- Actividades que fortalecen los huesos
- Actividades aeróbicas (aumenta el ritmo cardíaco)
- Actividades de equilibrio y coordinación

Es un buen juego para aprender porque:

- Es divertido para todas las edades y puedes jugar solo o con tu familia y amigos.
- Puedes jugar en cualquier lugar, adentro o afuera.
- Lo único que necesitas es tiza para la vereda o cinta de enmascarar, una piedra y notas adhesivas con opciones escritas debajo de la nota (del lado adhesivo).
- Puedes probar muchas variantes o inventar reglas creativas propias.
- Esta actividad cuenta para cumplir con tus 60 minutos de actividad física diaria recomendada.

Objetivo del juego

Avanza desde el primer cuadrado hasta el final y de nuevo hacia atrás, sin perder el equilibrio y sin romper las reglas.

Reglas que debes recordar

- Solo puedes apoyar un pie por cuadrado.
- Debes saltar o saltar el cuadrado que tiene la piedra.
- No puedes pisar las líneas.

Instrucciones

Con una tiza, dibuje una rayuela en el patio de juegos, en la vereda o en la entrada para autos. (Si está adentro, haga el diseño con cinta para enmascarar en el gimnasio o en el suelo del aula). Use la versión clásica [incluye un diagrama básico], con cuadrados simples en una línea vertical para los números 1, 2 y 3; dos cuadrados uno al lado del otro para los números 4 y 5; un solo cuadrado para el número 6; y dos cuadrados uno al lado del otro para los números 7 y 8 y un único cuadrado al final para el número 9. Numere los cuadrados y coloque una nota adhesiva en cada cuadrado. Luego pida a los niños que se pongan en fila para jugar. Estas son las reglas básicas:

- Arrojar la piedra y poner una nota adhesiva (sin espiar) en el cuadrado número 1.

- Saltar el cuadrado número 1 y saltar o saltar los cuadrados hasta el final, asegurándose de que el pie pise siempre adentro de cada cuadrado.
- En el último cuadrado, girar y saltar o saltar los cuadrados sin tocar ninguna línea y sin perder el equilibrio.
- Pararse en el cuadrado número 2, agacharse y recoger la nota adhesiva que está en el cuadrado número 1. Leer las opciones de la nota adhesiva y elegir: 1: ¿Cuál de las opciones es una decisión saludable?, y 2: ¿Qué tipo de bienestar promueve la decisión?

Ejemplos de elecciones

- Comer una manzana/Tomar jugo de manzanas: Físico
- Jugar en la casa de un amigo/Jugar solo en el parque: Social
- Guardarse los sentimientos para uno mismo/Contarle a un amigo por qué te sientes mal: Emocional
- Quedarte despierto hasta tarde si tienes escuela al otro día/Dormir al menos ocho horas: Físico

La siguiente persona arroja una piedra en el cuadrado número 2 y el juego continúa como se describió antes.

Variantes: Una vez dominado el juego básico (o para los niños que conocen bien el juego), sugiera a los niños que inventen algunas reglas propias y que se turnen y prueben distintas maneras de jugar. Por ejemplo, pueden inventar reglas especiales para ciertos cuadrados, por ejemplo “si caes en el número 3, debes tomar una decisión que promueva un cierto tipo de bienestar”.

Para llevar al hogar

Envíe a los niños a su casa con un impreso de la explicación del juego de rayuela. (Si es posible, deles también un trozo de tiza). Pídales que prueben el juego en su casa, que les enseñen a sus hermanos y vecinos y luego compartan sus historias la semana próxima.

- ¿Dónde jugaron el juego?
- ¿Jugaron solos? ¿Con otros?
- ¿Le enseñaron a alguien que no sabía jugar?
- ¿Usaron una piedra u otra cosa? (la tapa de una botella, una moneda, una bolsa de porotos, disco de hockey, pulsera)
- ¿Usaron el diseño clásico o agregaron más cuadrados?
- ¿Pensaron nuevas reglas creativas?

Refrigerios para después de la escuela: Arquitectos de los refrigerios

Materiales e ingredientes

Palillos de dientes (varias cajas), uvas, dados de queso y galletas

Descripción general

¿Quiere ampliar el tema del equilibrio a la hora del refrigerio? Pruebe esta actividad tipo hágalo usted mismo que combina fruta y proteínas, ¡y geometría! Para hacer del refrigerio un momento más creativo y divertido.

Instrucciones

Haga una demostración tomando tres palillos de dientes y colocándolos en tres uvas o dados de queso para formar un triángulo. Pida a los niños que hagan lo mismo y que armen sus estructuras en muchas direcciones diferentes, y que experimenten con formas geométricas y ángulos, o que simplemente se diviertan. ¿Cuán altas pueden hacer sus estructuras sin que se caigan o desmoronen? Al final, ¡pídeles que se sienten y coman! Sirva también galletas para acompañar el queso y la fruta. Pregúnteles a los niños si saben a qué grupos pertenecen los alimentos que conforman su refrigerio. (Respuesta: fruta, proteínas, calcio y granos). Explique que es importante variar los tipos de alimentos que consumen para tener energía.

Referencias

1. Laboratorio de Nutrientes del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA Nutrient Laboratory) <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/6118>
2. Clínica Mayo: Tabla de calorías que se queman por actividad <http://www.mayoclinic.com/health/exercise/SM00109>
3. Guías de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (National Association for Sport and Physical Education - NASPE) <http://www.shapeamerica.org/standards/upload/National-Standards-Flyer.pdf>
NASPE recomienda que los niños en edad escolar realicen por lo menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física por día y que eviten períodos de inactividad prolongados.
4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Aeróbicos, desarrollo muscular y óseo: ¿Qué es lo que cuenta? http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/what_counts.html
5. Alimentación Saludable y Actividad Física (Healthy Eating & Actividad física - HEPA) de la Asociación Nacional de Programas para Después de la Escuela (National AfterSchool Association) <http://www.naaweb.org/resources/item/56-healthy-eating>

Módulo 2: Comer juntos

Arte culinario creativo

Esta unidad de la Zona de Enriquecimiento corresponde a los planes de estudios de Juntos Contamos: Lecciones de Comer juntos para grados 3-5.

Objetivo

Los niños:

- Reconocerán sus patrones de alimentación y elaborarán un plan para incorporar más equilibrio, variedad y moderación a su dieta.
- Explorarán el arte de cocinar y la preparación de alimentos simples para ellos y para los miembros de su familia en sus casas.
- Practicarán utilizando herramientas como las Guías Dietarias para los Estadounidenses 2015-2020 y <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish> para poder hacer elecciones informadas.
- Harán elecciones que satisfagan sus necesidades nutricionales y de bienestar personal.

Cómo usar estas lecciones

Use estas recetas y actividades como parte de un plan de estudios completo de ocho semanas de la Zona de Enriquecimiento, o úselas para armar su propia Unidad de cocina ampliada si su cronograma lo permite. Encontrará información adicional en la sección “Experto al instante” de las lecciones de *Comer juntos* en <http://mx.juntoscontamos.com/maestros>.

- Cuál es el patrón:
http://mx.juntoscontamos.com/sites/mx.juntoscontamos.com/files/lecciones/3-5/3-5_2.1_Cual%20es%20el%20patron.pdf
- Detective de nutrientes
http://mx.juntoscontamos.com/sites/mx.juntoscontamos.com/files/lecciones/3-5/3-5_2.2_Detective%20de%20nutrientes.pdf
- Reflexión sobre los alimentos:
http://mx.juntoscontamos.com/sites/mx.juntoscontamos.com/files/lecciones/3-5/3-5_2.3_Reflexion%20sobre%20los%20alimentos.pdf

Descripción general

La hora después de la escuela es un momento oportuno para que los niños prueben nuevos alimentos y bebidas de varios grupos de alimentos. Estas ideas de refrigerios creativos están diseñadas para estimular a los niños a probar nuevos alimentos, a comer más frutas y vegetales, a comprender la importancia de los granos integrales y a esforzarse por consumir regularmente una dieta variada y equilibrada. De acuerdo con el Plan de estudios Juntos Contamos, las actividades de este módulo refuerzan la importancia de establecer patrones de alimentación saludable que incorporan equilibrio, moderación y variedad. La meta es que los niños aprendan a hacer elecciones que satisfacen sus necesidades calóricas y nutricionales. Cuanto más tiempo pasan los niños en la cocina, más probabilidades hay de que se interesen por cocinar, por preparar los alimentos y por la alimentación consciente. Cuando los niños participan en la preparación de los alimentos en la cocina, tienden a estar más dispuestos a probar alimentos nuevos y diferentes. Cocinar es una habilidad para toda la vida que puede generar confianza, creatividad y un sentido de logro y responsabilidad. Cuando los niños participan en la preparación de los refrigerios y las comidas, esto estimula a otros miembros de

la familia a participar también. ¡Cuanto más niños y familias preparen comidas y las coman juntos, es algo bueno para todos!

Aplicación

- La siguiente discusión y actividades están diseñadas para ser usadas de manera combinada. Puede decidir concentrarse en un tema en una sesión y en otros dos temas en otra, o puede incorporar los tres temas en varias sesiones.

Discusión

Presente una breve descripción general de la filosofía de Juntos contamos en lo que hace a los alimentos. Ponga el acento en que las actividades seleccionadas se concentrarán en generar patrones de alimentación saludable con respecto al equilibrio, la variedad y la moderación.

- Equilibrio = Comer muchos alimentos diferentes
- Variedad = Comer alimentos de muchos grupos de alimentos diferentes
- Tamaño de las porciones = Respetar las porciones recomendadas en las Guías Dietarias y no comer demasiada cantidad de ningún alimento en particular

Explique que las Guías Dietarias para los Estadounidenses 2015-2020 fueron diseñadas para ayudarnos a hacer elecciones de alimentos más saludables y para mantenernos más activos todos los días. Recomienda a las personas consumir determinadas proporciones en su dieta de cinco grupos de alimentos principales: granos, vegetales, frutas, lácteos y carnes/legumbres. Dado que las frutas y vegetales comprenden el grupo más grande, allí reside el foco principal de estas actividades de bienestar: incorporar frutas y vegetales en los refrigerios y en las comidas de maneras divertidas, sabrosas y creativas.

Mi patrón de alimentación

Materiales

Hoja de actividades del alumno del plan de estudios Juntos Contamos “Mi patrón de alimentación”: [¿Cuál es el patrón?](#)

Descripción general

En esta actividad se enseña a los alumnos a reconocer su patrón de alimentación y se estimula a los alumnos a usar el proceso de establecimiento de metas para tomar decisiones de alimentos saludables.

Instrucciones

- Reparta la hoja de actividades del alumno “Mi patrón de alimentación” y pídale a los alumnos que completen cada sección para tres días.
- Una vez completada la tabla, pídale a los alumnos que marquen los tipos de alimentos que consumieron.

- Discuta con los alumnos los patrones de alimentación que surgen de sus tablas.
- Estimule a los alumnos a usar el proceso de establecimiento de metas para hacer elecciones de alimentos más saludables.

Actividad en mural No. 1: “5 grupos de alimentos”

Agregue un panel o un poster a su Mural de bienestar (vea el Módulo No. 1) con los títulos de los cinco grupos de alimentos principales, e incluya debajo los eslóganes oficiales. * En la parte superior, dibuje o recorte y pegue un número 5 grande en letras de molde de gran tamaño para usar con su título: “5 grupos de alimentos”.

5 grupos de alimentos

- Grupo de granos: “La mitad de los granos que consumes deben ser integrales”.
- Grupo de vegetales: “Varía los vegetales” (color y tipo)
- Grupo de frutas: “Concéntrate en las frutas”.
- Grupo de lácteos: “Consume alimentos con alto contenido de calcio”.
- Carnes y legumbres: “Consume alimentos con proteínas magras”.

*Vea el Banco de gráficos donde encontrará los eslóganes para imprimir.

Clase de cocina: Refrigerios para después de la escuela

Materiales e ingredientes

- Moldes pequeños de papel, cucharas de plástico y papel y lápices
- Vea los ingredientes en la Canasta de recetas

Instrucciones

Divida la clase en grupos reducidos y asigne a cada grupo un proyecto de cocina. Elija refrigerios de la Canasta de recetas y busque un equilibrio entre distintos tipos de ingredientes de distintos grupos de alimentos.

Primeros 15 minutos:

- Los niños se lavan las manos y luego se dirigen a sus “estaciones de refrigerios”.
- Los niños cocinan/preparan/arman sus refrigerios siguiendo recetas simples.
- Los niños miden las porciones y las colocan en las tazas, platos o servilletas de muestra.

15 minutos siguientes:

- Los niños van de una estación a otra y prueban los refrigerios.
- Utilizando papel y lápiz (o un formulario bajado de Internet), anotan los alimentos individuales que probaron, debajo de cada una de las 5 categorías: granos, vegetales, frutas, lácteos, proteínas (carne/legumbres), los alimentos nuevos que probaron y qué refrigerios le gustaría preparar en su casa.

Últimos 5 minutos:

- ¡Los niños limpian todo!

Extensión: Si tiene un plan de estudios para después de la escuela o comunitario diario, ¡programe una semana completa de clases de cocina! Consulte la Canasta de recetas donde encontrará ideas creativas y estimule a los niños para que experimenten con las suyas. ¿Cuántos tipos diferentes de frutas y vegetales pueden incorporar?

Crea tu propio libro de cocina

Materiales

Papel, lapiceras o marcadores finos de color negro, lápices de colores, agujereadora simple o de 3 agujeros e hilo, precintos o ganchos para encuadernar

Descripción general

Los niños colaboran para crear un libro de cocina simple que podrán luego llevar a su casa para compartir con su familia y amigos.

Instrucciones

Base el libro de cocina en recetas probadas en la clase de cocina de Refrigerios para después de la escuela de la semana pasada. Haga que los niños tipeen las recetas o las transcriban a mano. Estimúelos para que creen diseños y descripciones creativos. Reparta las siguientes tareas:

- Hacer páginas divisoras de capítulos con ilustraciones de frutas y vegetales y de los refrigerios incluidos en el libro.
- Hacer las siguientes páginas: Tapa, Contratapa, Tabla de Contenido, Índice (que incluya una lista de recetas e ingredientes).
- Fotocopiar, compaginar y encuadernar utilizando ganchos o una agujereadora de 3 agujeros y artículos de cocina reciclados, como precintos.

Extensiones: Agregue gráficos en la parte posterior del libro de cocina para hacer un seguimiento de los distintos tipos de alimentos consumidos. Consulte ideas en el Banco de gráficos e incluya copias adicionales para la familia y amigos.

- Tome fotografías digitales de sus creaciones de refrigerios e incorpórelas en su libro de cocina.
- En el caso de los niños a quienes les gusta en trabajo de detalle, pida a los voluntarios que trabajen en un índice extendido para el libro de cocina que incluya una categorización también por grupo de alimentos.
- Prepare un grupo adicional de libros de cocina y véndalo en un evento escolar para recaudar fondos. Por ejemplo, ¡venda el libro por 5 dólares e informe que los fondos obtenidos de la venta serán destinados a comprar ingredientes para más clases de cocina después de la escuela!
- ¡Publíquelo en un blog!

- Enséñele a un padre, madre, amigo o hermano cómo hacer una de sus recetas. Estimule a algún alumno para que pruebe un alimento que jamás probó. ¿Lo logró? ¡Cuéntenos su experiencia!

Cocina de degustación creativa para niños

Materiales e ingredientes

Variedad de pimientos (multicolores), legumbres (en lata y frescas) y frutas y vegetales de color naranja y amarillo.

Descripción general

De acuerdo al tiempo, los recursos y los ingredientes disponibles, disponga varias estaciones “de degustación” de alimentos donde se podrán probar distintas variedades de un tipo de alimento.

Instrucciones y preparación

Los alumnos prueban distintas variedades de cada tipo de alimento y anotan sus observaciones. Además de incluir tildes en los gráficos de alimentos por cada producto probado, los niños podrían tomar notas sobre el sabor (dulce, ácido, amargo, insípido, picante) y la textura (crujiente, blando, jugoso, seco, harinoso, correoso), etc.

Pimientos

Corte los pimientos en tiras y haga que los alumnos prueben uno de cada color. Profundice la exploración y pregunte: ¿Sabían que...

Estos pimientos son todos del mismo tipo, pero cosechados en distintos puntos de madurez. Los pimientos verdes fueron cosechados antes de madurar. Si se dejan en la planta para que maduren, los pimientos verdes se ponen de color amarillo y luego de color rojo. Los pimientos rojos son los más maduros y los más nutritivos. ¡Contienen casi el doble de vitamina C que los pimientos verdes, y más de ocho veces la cantidad de vitamina A de los pimientos verdes!

Legumbres

Coloque las legumbres en varios boles para una degustación: deje algunas sin condimentar, combine los distintos tipos con una salsa liviana por encima y sirva con papas fritas. Pregúnteles a los niños cómo prefieren sus legumbres: ¿enteras o hechas puré con un tenedor? Trate de usar una buena variedad de legumbres. Elija de la siguiente lista:

- garbanzos
- porotos negros
- frijoles pintos
- porotos colorados
- frijoles
- arvejas partidas

- lentejas
- porotos blancos
- frijoles de lima
- porotos alubia

Profundice la exploración y pregunte: ¿Sabían que...

En MyPlate.gov, los frijoles están incluidos en dos categorías distintas: en el Grupo de alimentos proteicos y en el Grupo de vegetales. En los Patrones de alimentación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, los frijoles están incluidos en el Grupo de alimentos proteicos y se consideran una subcategoría del Grupo de vegetales. ¡Los frijoles se consideran uno de los alimentos más saludables del mundo! El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda a los adultos consumir 3 tazas por semana: más del triple del promedio consumido actualmente. [Vegetales y frutas: 10 consejos](#)

Frutas y vegetales de color naranja

Pélelos y córtelos en trozos, o deje que los niños los pelen y los corten con cuchillos sin filo.

- naranjas
- mangos
- papayas
- zanahorias bebé
- trozos de camotes cocidos al horno

Profundice la exploración y pregunte: ¿Sabían que...

Si bien es mejor consumir una variedad de frutas y vegetales, los de color naranja son unos de los más nutritivos de todos. Los vegetales de color naranja contienen beta-caroteno, una forma de Vitamina A, que le da a los vegetales su color naranja. Los vegetales de color naranja más nutritivos son los camotes, la calabaza, el zapallo y las zanahorias. Las naranjas, el mango y la papaya son algunas de las frutas más nutritivas y contienen Vitamina C, un nutriente importante para mantenernos fuertes y saludables.

Más ideas para la degustación: Manzanas (probar una variedad de distintas manzanas, por ejemplo, Granny Smith, gala, red delicious, golden delicious, Macintosh) Panes (blanco, de trigo, de centeno, de avena, de pasas, bagels, tortillas, enrollados, pan de pita, pan nan, challah, etc.) Vegetales verdes (incluir una salsa ranchera de bajo contenido graso o una salsa con una selección de vegetales crudos: frijoles, chauchas, calabacines, brócoli, etc.)

¿Tiempo extra? ¡Diversión extra!

Elaborar gráficos con adhesivos

- Busque los “códigos de producto” en Internet y consulte la enorme lista de frutas y vegetales detallados con sus distintos códigos. Estimule a los niños para que presten

atención a estas frutas y vegetales en el supermercado e incluso vea si pueden memorizar algunos de sus productos favoritos.

- Imprima uno de estos gráficos y péguelo en su mural. (Tal vez tenga que hacer una ampliación en la fotocopidora). Con el correr de las semanas, los niños pueden agregar una línea de adhesivos a continuación de cada fruta y verdura.

¡Llamando a todos los genios de los adhesivos!

- ¡Agregue un nuevo panel a su mural de bienestar para incluir trabajos artísticos con adhesivos de frutas y verduras! Los niños pueden hacer sus propios diseños o agregar un diseño hecho: por ejemplo, un diseño de una manzana o de una piña, un mono comiendo una banana, una bolsa de compras en tres dimensiones, ¡lo que deseen!
- Sugíérales a los niños que vayan de compras con sus padres y que junten los adhesivos de las frutas y verduras que compren. Deberán guardarlos pegados en un trozo de papel encerado para que no pierdan el adhesivo, o pueden usar pegamento en barra en clase para pegarlos. ¡Muéstreles a los niños este ejemplo por excelencia del entusiasmo por los adhesivos de las frutas y verduras que les sirva como inspiración!
<http://stickermanproduceart.wordpress.com/>
- Para complementar los adhesivos, sugíérales a los alumnos que también traigan etiquetas de latas de sopa o de fruta, que corten las leyendas de las cajas de cereales donde dice “grano integral” y que busquen otros productos relacionados con alimentos para hacer collage “artístico con alimentos”.

Referencias

1. Guías Dietarias para los Estadounidenses
<http://www.cnpb.usda.gov/dietaryguidelines.htm> Publicadas en 2015 por el Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, estas son las últimas guías publicadas para niños y adultos.
2. MyPlate <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>
3. Guías Dietarias para los Estadounidenses
<http://www.cnpb.usda.gov/dietaryguidelines.htm>
4. Base de Datos Nacional de Nutrientes para Referencia Estándar (National Nutrient Database for Standard Reference) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: Pimientos rojos: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3438> Pimientos verdes: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3069>
5. Concejo de Porotos (Dry Beans Council)
<http://www.usdrybeans.com/nutrition/guidelines/>
6. Códigos de Frutas y Verduras (PLU Codes) <http://www.plucodes.com/>

Módulo 3: Jugar juntos

Actividad física

Esta unidad de la Zona de Enriquecimiento corresponde a los planes de estudios de Juntos Contamos: Lecciones de Jugar juntos para grados 3-5.

Objetivo

Los niños:

- Deberán saber que la cantidad de actividad física recomendada para su edad es de 60 minutos por día.
- Aprenderán acerca de los distintos tipos de ejercicios: actividades aeróbicas, actividades que fortalecen los músculos y actividades que fortalecen los huesos
- Comprenderán la importancia de variar los niveles de intensidad de la actividad física.
- Categorizarán las actividades físicas por tipo de ejercicio y nivel de intensidad.
- Elaborarán un plan semanal de actividad física.
- Probarán juegos y actividades nuevos después de la escuela y en su casa.

Cómo usar estas lecciones

Use estas lecciones y ejemplos para enseñar y reforzar la importancia de la actividad física diaria, y para inspirar a los niños para que salgan y jueguen. Puede encontrar información de referencia adicional en la sección “Experto al instante” de las lecciones de *Jugar juntos* en <http://mx.juntoscontamos.com/maestros>.

Aplicación

- La siguiente discusión y actividades están diseñadas para ser usadas de manera combinada. Puede decidir concentrarse en un tema en una sesión y en otros dos temas en otra, o puede incorporar los tres temas en varias sesiones.

Discusión

Haga participar a los niños en una breve discusión acerca de la actividad física. El punto más importante que deben llevarse a su casa es la recomendación oficial de 60 minutos de actividad física diaria. (Y dado que las horas después de la escuela son un momento oportuno para que los niños realicen actividad física, ¡es importante conseguir que se levanten y se muevan!)

Cubra los siguientes puntos:

- Todos los niños en edad escolar deben mantenerse físicamente activos como mínimo 60 minutos por día.
- ¿Cuáles son ejemplos de distintos tipos de actividad física? (por ejemplo: andar en bicicleta, caminar, correr, hacer deportes, andar en patineta, bailar, jugar al corre que te pillo / roña).
- Podemos categorizar las actividades físicas por nivel de intensidad:
 - Bajo: jugar a un juego de mesa, jugar a un video juego, hacer manualidades
 - Moderado: caminar, jugar al baloncesto, jugar a las cuatro esquinas

- Alto: baile enérgico, practicar deportes, jugar al corre que te pilla / roña, trotar, practicar natación, saltar a la soga
- También podemos categorizar las actividades físicas por tipo de ejercicio:
 - Actividades aeróbicas: Trotar, saltar a la soga, baile enérgico, fútbol americano, fútbol
 - Actividades que fortalecen los músculos: Abdominales, flexiones, escalar en el patio de juegos, balancearse en los travesaños
 - Actividades que fortalecen los huesos: Saltar a la soga, jugar a la rayuela, trotar

Mi plan de actividad física

Materiales

Hoja de actividades del alumno del plan de estudios Juntos Contamos “Mi plan de actividad física”: Lección [Planea tu actividad física](#)

Descripción general

Esta actividad ayuda a los alumnos a planificar su actividad física diaria.

Instrucciones

- Reparta la hoja de actividades del alumno “Mi plan de actividad física” y pídale a los alumnos que completen cada sección durante los siete días incluidos.
- Haga que los alumnos sigan su progreso hacia su meta cada día durante siete días.
- Discuta los resultados con los alumnos cada día o después de transcurridos los siete días.
- Estimule a los alumnos a ajustar sus planes en base a sus resultados.

Actividad aeróbica y test de ritmo cardíaco “¡Esfuézate más!”

Descripción general

Los niños aprenden acerca de la importancia de la actividad aeróbica y realizan una demostración en ellos mismos para observar cómo la actividad física afecta su corazón.

Instrucciones

- Explique que, si bien muchos tipos de actividad física son beneficiosos, es importante realizar algún tipo de actividad aeróbica todos los días. La actividad aeróbica hace que su corazón bombee y esto mantiene todo su cuerpo en buena forma.
- Enseñe a los niños a encontrar su pulso, en las muñecas o en el cuello. Una vez que todos encontraron su pulso, pídeles que cuenten cuántas veces sienten un latido en seis segundos.
- Calcule seis segundos y pídanles que anoten el número de latidos. Luego, pídeles que agreguen un cero al final de ese número (para multiplicarlo por diez). Explíqueles que esa es la cantidad de latidos del corazón por minuto.

- Utilizando el Gráfico de ritmo cardíaco (que se encuentra en el Banco de gráficos) como referencia, dibuje una tabla en el pizarrón y anote los ritmos cardíacos de todos los niños antes de hacer ejercicio. (Puede explicarles que, si no encontraron su ritmo cardíaco o si no están en el grupo más grande de alumnos, esto se debe probablemente a que no tienen experiencia en realizar este tipo de medición).
- Ponga música y haga que los niños realicen una de las siguientes actividades durante uno o dos minutos: saltar a la soga, correr en el lugar o saltar abriendo y cerrando las piernas.
- Antes de poner el cronómetro, pídale a los niños que digan qué sucederá con su ritmo cardíaco. ¿Aumentará? ¿Disminuirá? ¿Cuánto?
- Tómese el tiempo a los niños durante uno o dos minutos y repita el ejercicio del ritmo cardíaco. Registre los resultados. Si tiene tiempo, haga que los niños descansen unos minutos y repita el ejercicio para que vean que su ritmo cardíaco vuelve a la normalidad. Las cifras exactas no son importantes, lo importante es que los niños entiendan el patrón de que su ritmo cardíaco aumenta después de hacer ejercicio y luego vuelve a la normalidad después de un período de descanso.
- Pregúnteles a los niños cómo creen que la actividad aeróbica ayudó a su corazón. Comparta la información de la sección Experto al instante.

Extensión: ¡Esta actividad es una excelente manera de energizar a los niños! Si lo desea, por qué no empezar todas las clases con música rápida y divertida (pídale a los niños que le sugieran canciones y prográmelas de antemano) y haga que bailen lo más vigorosamente posible durante uno o dos minutos. Pídale que se controlen el pulso antes y después de la actividad.

Actividad en mural

¡Obsesionados con el 60!

Agregue un panel de Jugar juntos a su mural de Bienestar para ilustrar algunos de los principales puntos sobre los que habló con los niños. Recuerde resaltar el número 60: como en los 60 minutos de actividad física recomendada por día para los niños. Escriba los siguientes títulos con letras GRANDES:

- ¡Esfuércense por lograr los 60 minutos!
- ¡Manténgase ACTIVOS durante 60 minutos TODOS LOS DÍAS!

Pídale a los niños que piensen eslóganes inteligentes o que creen un logo. Pueden pegar los logos en el mural con cola o escribir directamente el logo sobre el mural, como si fuera un grafiti. Dibuje el número 60 con letras de molde grandes y pídale a los niños que piensen en maneras creativas de rellenarlo con decoraciones en las próximas semanas. Por ejemplo, podrían rellenar el número gigante con:

- notas adhesivas: dibujar una caricatura de una actividad física en una nota adhesiva y anotar la cantidad de minutos durante los cuales realizaron la actividad

- garabatos: hacer pequeños dibujos y garabatos de cosas como pelotas de fútbol, ruedas de bicicleta, personas paseando el perro, la actividad de saltar a la cuerda, practicar karate, andar en patineta o bailar
- recortes de revistas de distintos deportes y actividades físicas

¡Totalmente intenso!

Agregue un gráfico de Jugar juntos a su mural de Bienestar con títulos para mostrar ejemplos de tipos y niveles de intensidad de actividades físicas. Explíqueles a los niños que pueden hacer un gráfico similar (vea el Banco de gráficos) para categorizar sus propias actividades físicas y para hacer un seguimiento de cuánto tiempo dedican a realizar cada una. Explíqueles que es importante equilibrar las actividades de baja intensidad (como sentarse y hacer la tarea para el hogar) con actividades de intensidad media y alta (como caminata enérgica y jugar al corre que te pilló / roña o a juegos de deportes).

Para llevar al hogar

Imprima el Gráfico de actividad del Banco de gráficos y dígales a los niños que lo lleven a su casa. Pídales que hagan un seguimiento de su actividad física durante toda la semana siguiente y que luego lo traigan completo a clase. Deles a los niños la opción de compartir sus gráficos con la clase o de guardarlos para ellos en privado. Si el tiempo lo permite, podría hacer un gráfico gigante para su mural y pedirles a los niños que completen todos los tipos distintos de actividad física que hicieron esa semana.

Preguntas de seguimiento

¿Les resultó fácil mantenerse activos durante 60 minutos por día? ¿Hicieron más actividad durante la semana o el fin de semana? ¿Pueden pensar en formas de hacerse más tiempo para realizar actividad física? ¿Qué actividades físicas les resultaron más divertidas?

Juegos clásicos

Si uno cuenta los minutos y se obliga a ejercitarse, la actividad física puede resultar una obligación. Pero si corre porque está jugando un juego, ¡los minutos vuelan! Enseñe (o vuelva a enseñar) estos juegos clásicos y agregue algunas variantes para combinarlos. Además, deles tiempo a los niños para que inventen algunas variantes propias para dar un toque contemporáneo a los juegos clásicos. Muchos de estos juegos han subsistido a través de los años porque son fáciles de jugar con poco o ningún elemento y porque no es necesaria ninguna preparación. ¡Lo único que necesita es un par de personas, un poco de imaginación y algo de energía!

El juego de las cuatro esquinas

Nivel de intensidad de la actividad física: M (medio) • Jugadores: más de 4 personas • Material: tiza y pelota de goma

Disposición:

- Dibuje un cuadrado de 8 pies por 8 pies con una tiza. (Las primeras dos veces que lo haga, use un metro).
- Divida el cuadrado grande en cuatro cuadrados pequeños. Deben ser de igual tamaño. (De nuevo, las primeras dos veces que lo haga, use un metro).
- Numere cada uno de los cuatro cuadrados (1 a 4), de manera que el de más arriba y el de más abajo estén en diagonal.

Instrucciones:

- Haga que cada jugador se pare en una de las esquinas.
- El jugador de la esquina número 4 tiene el saque.
- El que tiene el saque hace picar la pelota una vez dentro de su cuadrado y luego la tira al cuadrado número 1. El jugador que está en el cuadrado número 1 puede entonces tirar la pelota a cualquiera de los otros cuadrados.
- La pelota sigue en juego hasta que alguien “queda afuera”.

Reglas:

- La pelota debe picar una vez en otro cuadrado. La pelota puede picar una sola vez.
- La pelota no puede salir del cuadrado grande ni tocar una línea.
- Si sucede esto, la persona “queda afuera” y pasa al último cuadrado o al final de la fila. Los otros jugadores luego avanzan y toman el lugar de ese jugador.

Objetivo:

- Mover la posición del que tiene el saque (cuadrado número 4) y mantenerse en esa posición el mayor tiempo posible.

Variantes

Rangos y filas: En lugar de numerar los cuadrados de 1 a 4, puede jugar el juego poniéndoles nombres a los cuadrados: As, Rey, Reina, Jota (como en un juego de cartas). O piense en otros nombres que se usan para nombrar a las personas según su rango, como Capitán de Navío, Capitán, Marinero, Primer Oficial. Pregúnteles a los niños si tienen alguna sugerencia de nombres en base a personajes de video juegos, miembros de una banda o mascotas de equipos deportivos.

“Categorías”: Jugar al juego de las Cuatro esquinas y al juego de las “categorías” al mismo tiempo. Cuando hace picar la pelota, también debe decir el nombre de un país, estado, libro, película, canción o banda, o cualquier categoría al azar que acuerden todos. O haga todo en

referencia al tema del Bienestar y nombre un vegetal, una fruta, un deporte o una actividad física. Si el jugador repite un nombre que ya dijo otro, ¡queda afuera!

Duplicado: Si tiene más de 8 jugadores, puede duplicar el juego y tener dos jugadores por cuadrado. Cuando un jugador tira la pelota a otro cuadrado, salta fuera de la línea y su compañero salta hacia adentro del cuadrado. El par de jugadores continúa alternando lugares cada vez que la pelota pica en su cuadrado.

¡Corre que te pillo / roña!

Nivel de intensidad de la actividad física: H (alto) • Tipo de actividad: Aeróbica

¿La mejor parte del corre que te pillo / roña? ¡No se necesita ningún elemento! Así que se puede jugar en cualquier momento, en cualquier lugar, así que mientras haya tres personas o más se puede jugar. Establezca algunas reglas al inicio del juego, como, por ejemplo:

- Mira siempre hacia dónde vas (¡para no tropezar y golpearlos con alguien!)
- Controla tu cuerpo (¡para no lastimarte ni lastimar a otros!)
- Siempre se amable y delicado. ¡No vale empujar, golpear ni hacer juegos rudos!

Decidir quién empieza tirando una moneda o por un juego de piedra, papel o tijera.

El jugador que empieza persigue a los otros y trata de acercarse para tocarlos mientras los demás tratan de evitar ser tocados. Una vez tocado, al jugador le toca su turno y continúa la siguiente ronda.

Variantes

Corre que te pillo / roña congelada: Los jugadores que son tocados se “congelan” y deben quedarse en su lugar como estatuas hasta que alguien los descongela. Cualquier jugador que no esté congelado puede descongelarlos (tocándolos) y así una y otra vez.

Corre que te pillo / roña con televisión: Las mismas reglas que antes, pero aquí el jugador congelado debe decir el nombre de un programa de televisión o película o equipo deportivo (la categoría que se elija para el juego) para quedar descongelado. El nombre del programa de televisión o película o equipo deportivo se puede usar una sola vez.

Corre que te pillo / roña con sombra: en lugar de tocar físicamente a los jugadores, la persona debe tocarlos parándose sobre su sombra. ¡Es más fácil decirlo que hacer!

Corre que te pillo / roña de policías y ladrones, de cacería humana y de sardinas son todos tipos populares del juego corre que te pillo / roña en equipo. Busque en Internet las reglas si desea enseñarles a sus alumnos a jugar uno de estos juegos. Pickleball, también llamado Bases robadas: esta es una forma popular del juego

Corre que te pillo / roña que se juega con una pelota de béisbol y dos bases. (Las piedras o los árboles sirven bien como bases, pero se puede usar cualquier objeto). Los jugadores se turnan en los puestos de corredores o guardias de base. Dos jugadores cuidan las bases, uno por vez, mientras los otros corren entre ellos. Los guardias arrojan la pelota y tratan de “tocar” a los jugadores con las pelotas. Si los jugadores tocan una base, están a salvo. Si el corredor es

tocado por la pelota, pasa a ocupar el puesto de guardia de base, y ese guardia se convierte en corredor.

Extensión: Los niños se ofrecen voluntariamente para ayudar a hacer un folleto de Juegos clásicos para fotocopiar y llevar a su casa para sus familias.

Estaciones de energía

Organice estaciones de ejercicio / actividad divertidas en el patio de juegos y en el campo o en el gimnasio cubierto. Dígalas a los niños que vayan de una estación a otra para hacer actividades simples aeróbicas, actividades que fortalecen los músculos y actividades que fortalecen los huesos. Por último, pídale que anoten todas las actividades que hicieron en un formulario o agenda. Además de anotar el tipo de actividad física y el nivel de intensidad, deberán anotar los minutos dedicados a cada actividad (y luego, en clase, las calorías consumidas).

Ideas para las estaciones:

- Jugar al baloncesto (actividad aeróbica, actividad que fortalece los músculos y actividad que fortalece los huesos)
- Saltar el aro: Usar aros como si fueran sogas o usar los aros en el modo tradicional (actividad aeróbica, actividad que fortalece los músculos y actividad que fortalece los huesos)
- Saltar a la soga (actividad aeróbica y actividad que fortalece los huesos)
- Saltos de tijera (actividad aeróbica y actividad que fortalece los huesos)
- Levantamiento de pesas: 2 a 3 libras de peso libre, o puede preparar sus propias peas con latas llenas de porotos secos (actividad que fortalece los músculos)
- Club de baile (tener un radiocasete y canciones que duren un par de minutos: los niños pueden poner la música ellos mismos y bailar hasta que se termina la canción – actividad aeróbica)

Más deportes y juegos

- ¡Cuerpo y Mente! Tarjetas de actividad física y mental <http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- Estimule a los niños para que aprendan más acerca de las actividades físicas, desde el ballet hasta la patineta. Este sitio les da instrucciones a los niños sobre cómo jugar a distintos deportes y juegos y qué elementos necesitan para empezar.
- Recuerde consultar la Canasta de actividades que incluye una variedad de actividades físicas divertidas para los niños de su grupo por edades.

Enlaces para consulta de referencia

1. Guías de la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (National Association for Sport and Physical Education - NASPE)
<http://www.shapeamerica.org/standards/upload/National-Standards-Flyer.pdf>
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades – Actividades físicas generales definidas por nivel de intensidad
http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Intensity_table_2_1.pdf
3. Alimentación Saludable y Actividad Física (Healthy Eating & Actividad física - HEPA) de la Asociación Nacional de Programas para Después de la Escuela (National AfterSchool Association) <http://www.naaweb.org/resources/item/56-healthy-eating>