

Planes de lecciones para grados K-2

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: Mis elecciones
- Uno, dos tres: ¡Actividades de bienestar!
- 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. Las actividades refuerzan la importancia de tomar decisiones saludables que promuevan el equilibrio, la moderación y la variedad.

- Discusión
- Actividad Mi Plato
- Actividad en mural: Los 5 grupos de alimentos
- Actividad de refrigerio: Helados
- Actividad en mural: El arco iris con los colores de los alimentos
- Actividad de refrigerio: Cocina de degustación de alimentos con los colores del arco iris

- Actividad de refrigerio: Ensalada arco iris
- Clase de cocina “Prepara tu propio refrigerio”
- Crea tu propio libro de cocina

Módulo No. 3: Jugar juntos

Discusiones y actividades en las que se enseña acerca los beneficios de la actividad física. Juegos y actividades que pueden repetirse fácilmente en el recreo, en el hogar y durante el tiempo libre. Las lecciones refuerzan los 60 minutos recomendados de actividad física diaria para los niños en edad escolar.

- Discusión
- Actividad en mural: ¡60 minutos por día!
- Mi plan de actividad física
- Actividad No. 1: Juegos clásicos
- Actividad No. 2: Estaciones de energía
- Actividad No. 3: Juego creativo

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 K-2.

Objetivo

Los niños:

- Recibirán una introducción al concepto del triángulo del bienestar
- Identificarán actividades y jugarán juegos que fomentan hábitos saludables
- Comenzarán un mural de bienestar que irán completando cada semana
- Disfrutarán refrigerios que combinan varios grupos de alimentos

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: Mi cuerpo (bienestar físico), Mis amigos y mi familia (bienestar social) y Mi mente y mis sentimientos (bienestar mental/emocional).

¿A qué se refiere Mi cuerpo (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 Mis amigos y mi familia (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 Mi mente y mis sentimientos (bienestar mental/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 en mural: El bienestar facilitado

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.

- Mi cuerpo (bienestar físico): Mantenerse activo y hacer buenas elecciones de alimentos
- Mis amigos y mi familia (bienestar social): Ser respetuoso y llevarse bien con los demás
- Mi mente y mis sentimientos (bienestar mental/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.

- Si le sobra tiempo, pregunte quién se ofrece como voluntario para colorear las letras y dibujar pequeños diseños que ilustren el bienestar general 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: Mis elecciones

Materiales

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

Descripción general

Esta actividad ayuda a los alumnos a ver de qué manera las decisiones que toman todos los días se relacionan con el bienestar.

Instrucciones

- Junto a los alumnos, propongan ideas sobre algunas de las decisiones que toman todos los días.
- Hable con los alumnos acerca de cómo las decisiones que toman se relacionan con el bienestar: Mi cuerpo (físico), Mis amigos y mi familia (social), Mi mente y mis sentimientos (mental/emocional). Algunas decisiones pueden afectar a más de un tipo de bienestar.
- Discuta acerca de la diferencia entre decisiones saludables y no saludables: comer dulces o comer fruta, mirar televisión o jugar al aire libre, pelear con un amigo o hablar acerca de los problemas
- Reparta la hoja de actividades del alumno “Mis elecciones”.
- Pida a los alumnos que dibujen una decisión saludable y una decisión no saludable relacionada con cada tipo de bienestar.
- 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 “Mi meta de bienestar”:
Lección [¡En sus marcas, listos, meta!](#)

Descripción general

Esta actividad ayuda a los alumnos a crear una meta de bienestar.

Instrucciones

- Junto a los alumnos, propongan una lista de metas, o cosas que les gustaría hacer mejor.
- Discuta sobre a qué tipo de bienestar corresponde cada meta: Mi cuerpo (físico), Mis amigos y mi familia (social), Mi mente y mis sentimientos (mental/emocional).
- Pida a los alumnos que elijan una meta sobre la que desean trabajar o que propongan una nueva meta que se relacione con un tipo de bienestar.
- Reparta la hoja de actividades del alumno “Mi meta de bienestar” y pida a los alumnos que la completen con la meta que eligieron.
- Estimule a los alumnos para que compartan sus respuestas con el grupo.
- Utilizando la herramienta “Mi rastreador de metas” al final de la hoja, haga que los alumnos sigan su progreso hacia la meta y repase los resultados después de transcurridos siete días.

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

Materiales

Libros o bolsas con frijoles o platos de plástico (uno para cada alumno)

Descripción general

El plan de estudios de Juntos Contamos: Las lecciones de Aprender juntos nos enseñan acerca de la necesidad de equilibrar cada parte del triángulo del bienestar. Las siguientes actividades 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. Úselos como metáfora para enseñar el triángulo del bienestar.

Instrucciones

Pregúnteles a los niños:

- ¿Es fácil lograr el equilibrio? ¡A veces es más difícil de lo que creen!
- ¿Es fácil aprender a andar en bicicleta? ¡No! Al principio es muy difícil, pero cuanto más practicamos, más fácil resulta.
- ¿Es fácil lograr el bienestar? No siempre es fácil, pero cuanto más aprendamos a lograrlo y cuanto más lo intentemos, más fácil será.

Enseñe a los niños a realizar estos ejercicios de equilibrio simples. Ofrézcales la opción de usar una silla o una pared para apoyarse, si es necesario.

Juegos con la cabeza

Muestre un ejemplo: Camine lentamente en línea recta con un libro o una bolsa de frijoles sobre la cabeza y pídale a los niños que hagan lo mismo. Luego, camine en un círculo por todo el salón de clase.

Desafíos adicionales: ¡Trate de agacharse y tocar o levantar un objeto que está en el suelo sin que se le caiga el libro o la bolsa de frijoles que tiene sobre la cabeza! Ofrézcales a los niños más competitivos la opción de hacer una carrera: ¿Cuán rápido pueden caminar manteniendo un objeto en equilibrio sobre sus cabezas?

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? ¿Quién aguanta más tiempo? Ahora traten de hacer lo mismo, pero con el otro pie. ¿Con cuál les resulta más fácil?

Desafíos adicionales: Prueben pararse en una pierna con los ojos cerrados. Hagan distintas formas con su cuerpo, como formas de las letras del alfabeto o formas de animales, mientras están parados sobre un pie. Traten de saltar en un solo pie.

Mientras están parados sobre un pie, traten de tocar el suelo con el brazo opuesto. Corran en un círculo pequeño mientras escuchan la música. Cuando la música se detenga, vuelvan rápidamente a la Pose de cigüeña y vean cuánto tiempo pueden mantenerse erguidos.

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

La rayuela es un juego excelente porque incorpora cuatro tipos de ejercicio importantes:

- 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 jugar solo o con tu familia y amigos.
- 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, 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. Si no conoce el juego, consulte como referencia la sección Diagramas para juegos en el patio de juegos del Banco de actividades. Numere los cuadrados y pida a los niños que se pongan en fila para jugar. Estas son las reglas básicas:

- Arrojar la piedra y poner una nota adhesiva 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: Mi cuerpo (físico)
- Jugar en la casa de un amigo/Jugar solo en el parque: Mis amigos y mi familia (social)
- Guardarse los sentimientos para uno mismo/Contarle a un amigo por qué te sientes mal: Mi mente y mis sentimientos (emocional)
- Quedarte despierto hasta tarde si tienes escuela al otro día/Dormir al menos ocho horas: Mi cuerpo (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

Haga que los niños dibujen su propio pequeño diagrama de rayuela en un papel y que lo lleven a su casa. Controle que hayan incluido los números y la cantidad de cuadrados correctos. (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

Es más probable que los niños prueben alimentos nuevos si pueden elegir algunas de las cosas que comen, y si pueden preparar esos alimentos solos. Deje que se arremanguen y armen su propio refrigerio utilizando un par de ingredientes principales y varias opciones de acompañamientos. ¿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/2260>
2. Juntos contamos: Cómo calcular el equilibrio calórico. 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.

- 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

Módulo 2: Comer juntos

Esta unidad de la Zona de Enriquecimiento corresponde a los planes de estudios de Juntos Contamos: Lecciones de Comer juntos para grados K-2.

Objetivo

Los niños:

- Aprenderán los tamaños de las porciones para cada tipo de grupo de alimentos
- 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

Estas actividades manuales están diseñadas para que los niños se interesen en cocinar y en la preparación de alimentos simples, para ellos y para sus familias en sus casas. 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>.

- Patrones de alimentación saludable:
http://mx.juntoscontamos.com/sites/mx.juntoscontamos.com/files/lecciones/k-2/K-2_2.1_Patrones%20de%20alimentacion%20saludable.pdf
- La función de los nutrientes:
http://mx.juntoscontamos.com/sites/mx.juntoscontamos.com/files/lecciones/k-2/K-2_2.2_La%20funcion%20de%20los%20nutrientes.pdf
- Reflexión sobre los alimentos:
http://mx.juntoscontamos.com/sites/mx.juntoscontamos.com/files/lecciones/k-2/K-2_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. 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 los patrones de alimentación saludables. Ponga el acento en que las actividades seleccionadas se concentrarán en el equilibrio, la variedad y el tamaño de las porciones.

- 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.

Actividad Mi plato

Materiales

Hoja de actividades del alumno del plan de estudios Juntos Contamos “Mi plato”: [Lección Patrones de alimentación saludable](#)

Descripción general

En esta actividad se enseña a los alumnos a reconocer una comida que contiene varios tipos de alimentos.

Instrucciones

- Proponga una lista de alimentos que los alumnos comen todos los días.
- Categorícelos en uno de los cinco grupos de alimentos.
- Reparta la hoja de actividades del alumno “Mi plato” y pídale a los alumnos que dibujen su comida favorita que incluya un tipo de alimento de cada grupo de alimentos.
- Estimule a los alumnos para que compartan cuál es su comida favorita con el grupo.

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.

Actividad de refrigerio No. 1: “Helados de la Zona de enriquecimiento”

Materiales e ingredientes

- Moldes pequeños de papel y cucharas (o conos de helado)
- Yogurt descremado de vainilla
- Mini galletas para refrigerio, galletas molidas o cereales (como copos de avena crocante) hechos parcialmente con granos integrales
- Por lo menos dos frutas a elección (por ejemplo: arándanos, fresas, bananas en rodajas, duraznos o piña en lata, manzanas cortadas, mandarinas en lata, pasas de uva): pueden ser frescas, congeladas o en lata

Descripción general

Los niños preparan refrigerios utilizando 4 de los 5 grupos de alimentos:

- Grupo de granos: galletas integrales
- Grupo de frutas: 2 tipos de frutas frescas, congeladas o en lata
- Grupo de lácteos: yogurt descremado

- Carne/Legumbres/Proteínas: el yogurt es una buena fuente de proteínas

Temas de conversación

- Mencione la lista de ingredientes de los helados de la Zona de enriquecimiento. Pregúntele a los niños: ¿Cuántos grupos de alimentos incluye este refrigerio? (Respuesta: 3 de los 5 grupos principales o 4 si contamos el yogurt también en el grupo de Carne/Legumbres/Proteínas). Este refrigerio incluye una variedad de alimentos que aportan energía: fruta, lácteos y granos. También es una buena fuente de proteínas.
- Muestre la caja de galletas, refrigerios o cereales tipo Graham y señale donde dice “grano integral”. Mencione que ahora es más fácil que nunca encontrar cereales y refrigerios hechos con granos integrales. Dígales a los niños que busquen la frase “hecho con grano integral” en el frente de la caja.
- Explique qué quiere decir “grano integral”: Grano integral quiere decir que se usa la semilla entera, de tal manera que consumimos las partes nutritivas de la semilla. Por ejemplo, las palomitas de maíz son grano integral porque se usa todo el grano, ¡que explota cuando se calienta y así podemos comerlo! Se puede observar la parte blanca inflada en el exterior y la semilla crujiente de color oscuro en el centro.
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de grano entero? Avena, pan integral y pasteles hechos con arroz integral. ¡Enfatice que todos deberíamos tratar de comer al menos la mitad de los granos que consumimos en su versión integral! Para más información del Concejo de Granos Enteros, vea la sección de Referencias al final de esta unidad.
- Pregunte a cuántos de los niños les gusta la fruta. ¡Pídales que nombren algunos de sus tipos de fruta favoritos! Luego, explíqueles que la cantidad diaria recomendada de frutas para los niños de 4 a 8 años de edad es de una taza a una taza y media.
- ¿Cuánto es una taza de fruta? Una taza es una banana grande, una manzana pequeña, dos mitades de duraznos en lata u ocho fresas grandes. Vea más ejemplos en “¿Qué cantidad representa una taza?” en Mi plato.
- Mida una porción de una taza de una de las frutas que ofrece como refrigerio. Use una taza de plástico transparente para que todos puedan ver el contenido. Dibuje una línea con un marcador indeleble alrededor de la circunferencia de la taza, para que pueda servir como taza medidora.
- Ahora mida media taza de fruta seca, como pasas de uva, y explique que media taza de fruta seca equivale a una taza de fruta fresca, congelada o en lata. Dibuje una línea también alrededor del nivel que indica media taza.
- ¡Ahora estamos listos para preparar nuestros refrigerios!
- Sirva media taza de yogurt (o más si desea) a cada niño, en una taza o en un cono. Permita a los niños medir y agregar sus propios acompañamientos:
- Una taza de fruta (media taza de cada una de dos frutas diferentes o una taza de una fruta)
- Media taza de galletas o cereales de grano entero

Nota: En las instrucciones precedentes, nos concentramos más en la variedad y el equilibrio de los grupos de alimentos y menos en las cantidades específicas recomendadas de cada uno. Para evitar sobrecargar a este grupo de edades con demasiada información junta, recomendamos ofrecer la información en cantidades diarias recomendadas de fruta, pero no incluir la misma información de lácteos y granos. Si los alumnos se muestran ávidos de más información, consulte las Guías Dietarias para los Estadounidenses 2015-20 donde encontrará las porciones diarias recomendadas de los distintos grupos de alimentos para los distintos grupos de edades.

Actividad en mural No. 2: El arco iris con los colores de los alimentos

Agregue un panel o un poster al Mural de bienestar para mostrar los cinco colores de las frutas y vegetales. Explique a los niños que todos usarán este panel como guía durante el programa de Zona de enriquecimiento y que irán agregando imágenes y notas a lo largo del programa.

5 colores de los alimentos

Rojo, naranja/Amarillo, verde, blanco y azul/púrpura

Dibuje un gran arco iris, una rueda en colores o un diagrama que pueda colorearse y decorarse con adhesivos, notas adhesivas, ilustraciones o artículos de revistas con imágenes de frutas y verduras de cada color. Recuerde consultar el Banco de gráficos, donde encontrará ideas y enlaces a gráficos imprimibles y elementos artísticos para posters y carteleras. Pídale a los niños que digan ejemplos de frutas y vegetales de cada grupo de color. Por ejemplo, fresas o pimientos rojos; mandarinas o camotes de color naranja; uvas o brócoli de color verde; peras, champiñones o cebollas de color blanco; ciruelas, repollo o aceitunas púrpura.

Consulte como referencia esta Lista de colores de frutas y vegetales:

[Lista de Color de Frutas y Verduras](#)

Actividad de refrigerio No. 2: Cocina de degustación de alimentos con los colores del arco iris

Materiales e ingredientes

Frutas y vegetales (ver actividades a continuación), tabla para cortar, cuchillo de cocina (para el instructor, padre o madre o guía del programa) y boles o platos

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.

Arco iris de 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.

- pimientos rojos
- pimientos amarillos
- pimientos naranjas
- pimientos verdes
- pimientos purpura (si hay disponibles)

Esta es una buena estación “de degustación” para empezar, ya que permite representar fácilmente la mayoría, si no todos, los colores del gráfico de colores de los grupos de alimentos. Además, ¡a la mayoría de los niños les gustan los pimientos crudos, dulces y crujientes, incluso a los que dicen que no les gustan los vegetales!

- Por cada color de pimiento que prueben los niños, haga que decoren el arco iris o el gráfico en colores del mural de la pared utilizando el sistema creativo que se les ocurra entre todos (notas adhesivas, adhesivos, ilustraciones, etc.).

Otras ideas para los alimentos del arco iris

Tema del color: Sirva una variedad de frutas y vegetales de un color (por ejemplo: fresas, tomates cereza, pimientos rojos, arándanos secos, manzanas red delicious)

Vegetales verdes: Incluya una salsa ranchera de bajo contenido graso o una salsa con una selección de vegetales crudos: frijoles, chauchas, calabacines, brócoli, etc.

Extensión: Degustación de granos enteros

Si el tiempo lo permite, agregue otra actividad de Degustación en la cocina. ¡Esta actividad se concentra en los granos enteros y estimula a los niños para que se animen a probar distintos panes!

- Panes (para estimular a los niños para que prueben distintos tipos de panes integrales)
- blanco
- de trigo
- de centeno
- de avena
- de pasas

- bagels
- tortillas
- enrollados (maíz)
- pan de pita
- pan nan
- challah

Opcional: Incluya queso crema descremado, puré de garbanzos, manteca de maní y miel para que los niños puedan untar sobre sus panes.

Actividad de refrigerio No. 3: Ensalada arco iris

Prepare la Ensalada arco iris con los alumnos (consulte la Canasta de recetas). Pídale a cada alumno que agregue un vegetal diferente de los cinco grupos de colores.

Ejemplo de Ensalada arco iris:

- lechuga romana o espinaca baby color verde
- repollo o uvas de color púrpura
- tomates o pimientos de color rojo
- zanahorias o mandarinas en lata de color naranja
- jicama, peras en trozos, champiñones, cebollas o apio de color blanco

Anote todos los vegetales distintos que haya utilizado en el mural de los Cinco colores de los alimentos.

Extensión: Pruebe otras de las recetas de Alimentos del arco iris incluidas en la Canasta de recetas.

Clases de cocina Prepara tu propio refrigerio

Si tiene un plan de estudios para después de la escuela o un programa 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? ¿Cuántos colores diferentes?

Crea tu propio libro de cocina

Materiales

Papel liso o papel de computadora, 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. [Esta es una versión simplificada de la actividad del libro de cocina para las edades 3-5].

Instrucciones

Base el libro de cocina en recetas probadas en la clase de cocina. Prepara tu propio refrigerio. Tipee las recetas o imprima una copia de cada receta seleccionada de la Canasta de recetas. Reparta las siguientes tareas entre los alumnos. Ayude a los más pequeños con la ortografía y la escritura, si es necesario.

- Haga dibujos de frutas y póngales los nombres.
- Haga dibujos de vegetales y póngales los nombres.
- Haga dibujos de recetas de refrigerios incluidos en el libro: pueden ser ingredientes individuales o el producto terminado.

Organice las páginas con una receta por página y deje suficiente espacio en cada página para incluir ilustraciones. Corte y pegue las ilustraciones de los alumnos en las páginas de las recetas. (Haga esto en la computadora o a mano, utilizando tijeras y cola). Recuerde incluir al menos una ilustración de cada uno de los alumnos. Fotocopie, compagine y encuaderne utilizando ganchos o una agujereadora de 3 agujeros y artículos de cocina reciclados, como precintos.

Referencias

1. Guías Dietarias para los Estadounidenses <http://www.cnpp.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. Concejo de Granos Enteros Este sitio explica las recomendaciones de consumo de granos de las Guías Dietarias para los Estadounidenses y las divide por grupo de edades.
3. Definición de grano entero / Concejo de Granos Enteros
4. MyPlate.gov del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: ¿Cuánta fruta necesitamos por día? <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>
5. MyPlate.gov del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: ¿Cómo calcular las porciones de fruta? <https://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish>
6. Frutas y vegetales para la Fundación Mejor Salud: [Lista de colores de frutas y vegetales](#)

Módulo 3: Jugar juntos

Esta unidad de la Zona de Enriquecimiento corresponde a los planes de estudios de Juntos Contamos: Lecciones de Jugar juntos para grados K-2.

Actividad física: ¡Hora de jugar!

Objetivo

Los niños:

- Aprenderán que la cantidad de actividad física recomendada para niños en edad escolar 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.
- Elaborarán un plan semanal de actividad física.
- Categorizarán las actividades físicas por tipo de ejercicio y nivel de intensidad.
- 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:

- Pregúnteles a los alumnos cuántos segundos hay en un minuto. (Respuesta: 60 segundos, ¡correcto!)
- Dígalos a los alumnos que se paren y que troten o marchen en el lugar durante un minuto cuando usted diga 1, 2, 3, YA.
- Cuente en voz alta cada 10 segundos hasta que llegue a los 60 segundos (o un minuto).
- Luego, dígalos que pasaron 60 segundos y que tienen que hacer eso 60 veces por día para cumplir con los 60 minutos recomendados.
- Explique que los niños en edad escolar deben estar físicamente activos al menos durante 60 minutos (o una hora) por día.
- ¿Significa esto que deben estar activos durante 60 minutos sin parar? (No, ¡pueden repartir ese tiempo! Use un reloj para los alumnos más pequeños y muéstreles ejemplos de períodos de 15 minutos).
- Por ejemplo:

- Travesaños y escalar en el recreo: 15 minutos
- Jugar al baloncesto después de la escuela: 15 minutos
- Andar en bicicleta antes de la cena: 15 minutos
- Bailar al ritmo de la música después de la cena: 15 minutos
- ¡Dígales que la mejor manera de alcanzar los 60 minutos es salir y jugar!

Actividad en mural: ¡60 minutos por día!

Instrucciones

Agregue un panel de Actividad física a su mural de Bienestar para 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:

- ¡Salgan y jueguen 60 minutos por DÍA!

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
- escenas al aire libre: sol, cielo azul, pasto y árboles

Para el grupo de los grados K-2, resulta útil tener un elemento visual para ilustrar la cantidad. Haga una línea numérica o un gráfico de barras vertical para mostrar cómo se avanza de a cinco y de a diez. Esto se corresponde con la habilidad para contar de a uno, de a cinco, de a diez, que desarrollan en las clases de matemáticas de los grados K-2. ¡La línea numérica o el gráfico de barras también permite mostrar cómo cada pequeña actividad de juego suma para alcanzar los 60 minutos por día!

Mi plan de actividad física

Materiales

Hoja de actividades del alumno del plan de estudios Juntos Contamos “Mi meta”: Lección Hacer malabares

Descripción general

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

Instrucciones

- Proponga junto con los alumnos ideas de distintas maneras en las que se mantienen físicamente activos todos los días.
- Reparta la hoja de actividades del alumno “Mi meta: Todos los días de la semana me muevo durante 60 minutos. Esto es lo que hago:” y pregúnteles a los alumnos qué hacen para mantenerse activos.
- Haga que los alumnos planifiquen su actividad física diaria para los próximos siete días.
- 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.

Juegos clásicos

Enseñe una selección de juegos tradicionales a los que los niños pueden jugar durante la clase de Zona de enriquecimiento, durante el tiempo libre que tienen para jugar después de la escuela, en el recreo y en su casa con su familia y amigos. Recuerde consultar más juegos y actividades divertidas en la Canasta de actividades.

Simón dice

Este juego se puede jugar adentro, afuera, en clase o en la casa en la cocina. Tenga pensadas ideas para actividades de intensidad media y alta que sean fáciles y rápidas.

- Elija una persona que será Simón.
- Simón comienza diciendo: “Simón dice, [cualquier acción, por ejemplo, Tócate los pies]”. Todos deben seguir la orden en la máxima medida de su capacidad.
- Pero si Simón NO comienza la orden diciendo “Simón dice”, los jugadores no deben hacer nada. El que automáticamente realiza la acción queda afuera. La última persona que queda sin perder será Simón en la próxima ronda.
- Para aumentar el nivel de actividad física, dígame al alumno que hace de Simón que ordene acciones que vayan aumentando de a cinco o diez repeticiones. Por ejemplo: “Simón dice: Hagan cinco saltos abriendo y cerrando las piernas”, o “Simón dice: Marchen en el lugar durante diez segundos”.
- Para que este juego pueda adaptarse a niños de distintos niveles de aptitud y capacidad, agregue una segunda opción con órdenes más difíciles (por ejemplo: Tóquense las rodillas o los pies).

Luz roja, luz verde

Elija un alumno que hará de policía de tránsito. El policía de tránsito se para en un extremo del salón de clase, del pasillo o del patio exterior de juegos, mientras los demás jugadores forman una línea horizontal en el otro extremo. Cuando el policía de tránsito dice: “Luz verde”, los demás jugadores corren. Cuando el policía de tránsito grita: “Luz roja”, los jugadores se quedan congelados. El objetivo es acercarse lo suficiente para tocar al policía de tránsito.

- El policía de tránsito comienza de espaldas a los jugadores y grita: “¡Luz verde!”. Esto indica a los demás jugadores que deben correr hasta que el policía de tránsito se de Vuelta y quede de frente a ellos y grite: “¡Luz roja!”. Entonces todos deberán quedarse congelados.
- El policía de tránsito se da vuelta de nuevo y grita: “¡Luz verde!”. Los jugadores tratan de acercarse lo más posible al policía de tránsito antes de que se dé vuelta una y otra vez. La primera persona que toca al policía de tránsito gana y se convierte en el próximo policía de tránsito.

Corre que te pilló / roña del arco iris

Materiales: Cartulina de colores, tijeras y cinta adhesiva

Este juego remite al tema del arco iris del mural y recetas de los Grupos de alimentos en colores del arco iris del Módulo No. 2. Divida la clase en cinco grupos y asigne un “color de alimento” a cada uno: rojo, naranja, verde, púrpura y blanco. (Para referencia, consulte la actividad del Mural de colores de los alimentos del arco iris en el Módulo No. 2.)

Haga tiras de cartulina dividiendo la cartulina en tercios en sentido vertical. Corte tiras y ayude a los niños a ponérselas alrededor de sus cabezas o abróchelas y elabore vinchas.

Elija un niño que será el “Receptor arco iris” y dígame que se quede parado en el centro del área de juegos. Los demás jugadores deberán formar una fila en un costado del área de juegos y deberán correr hasta el otro lado sin ser tocados.

- El Receptor arco iris dice un color.
- Todos los jugadores que tengan vinchas de ese color deben correr y tratar de cruzar hasta el otro lado sin que los toquen.
- Cada jugador tocado debe ir al centro junto con el Receptor arco iris. Cada vez que un nuevo jugador pasa al centro, el grupo que está en el centro decide por unanimidad un nuevo color y lo dice en voz alta.
- El grupo del centro también puede gritar “¡Arco iris!”. Esto significa que todos los colores valen y que todos los jugadores que no fueron tocados deben tratar de cruzar al otro lado.
- El último jugador que quede es el ganador y se convierte en “Receptor arco iris” para la próxima ronda.

¡Corre que te pilló / roña!

No hay nada más fácil que jugar al antiguo corre que te pilló / roña tradicional. ¡Puede jugar en cualquier lado, puede haber desde 3 hasta 30 personas y no se necesita ningún elemento! Así que se puede jugar en cualquier momento, en cualquier lugar e incluso puede inventar sus propias reglas. 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 como “de tin marín de dos pingüé” o el 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 pilló / 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 pilló / roña con sombra: en lugar de tocar físicamente a los jugadores, la persona debe tocarlos parándose sobre su sombra. ¡Es más fácil decirlo que hacerlo!

Corre que te pilló / roña caminando: En lugar de correr, los jugadores deben caminar (¡muy rápido!) para tocar a otros o para alejarse de otros. Esto nivela el campo de juego, por decirlo de alguna manera, y hace que sea más fácil para los niños de distintos niveles de aptitud y capacidad física participar plenamente en el juego.

Extensiones: Consulte más juegos y actividades físicas apropiadas para cada edad en la Canasta de actividades.

Estaciones de energía

Organice estaciones de ejercicio / actividad divertidas en el patio de juegos y en el campo o en el gimnasio cubierto. Dígales a los niños que vayan de una estación a otra para hacer actividades simples que incluyan los tres tipos de ejercicio recomendado: actividades aeróbicas, actividades que fortalecen los músculos y actividades que fortalecen los huesos. Cada cinco minutos, toque el silbato y dígales a los niños que elijan otra estación. Haga esto por lo menos durante quince minutos, para que los niños puedan elegir tres estaciones diferentes.

Ideas para las estaciones:

- 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 (desafíese: ¿cuántos saltos de tijera puede hacer? - actividad aeróbica y actividad que fortalece los huesos)
- 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)
- Jugador al baloncesto (actividad que fortalece los huesos y actividad aeróbica)

- Rayuela (actividad aeróbica, actividad que fortalece los músculos y actividad que fortalece los huesos)
- Menos intenso:
- Frontón (hacer picar una pelota o una pelota de tenis sobre una pared y cuánto tiempo se puede mantener la pelota sin perderla)
- Caminata rápida (camina del punto A al punto B y regresa; cuenta las vueltas)

Juego creativo

Materiales

Artículos que se encuentran fácilmente en el hogar como medias de gimnasia (¡limpias!), pelotas de todos los tamaños, platos de cartón, elementos de espuma de estireno para piscinas, baldes, tachos de basura, botellas y jarras de plástico recicladas, cajas de cartón, productos varios reciclados y cualquier objeto que se encuentre, etc... ¡Todo sirve!

Descripción general

¡Es hora de recuperar el arte del JUEGO perdido! A la mayoría de los niños de todas las edades les encanta jugar, pero tienen poco tiempo no estructurado en el que simplemente puedan correr libremente y dejar volar su imaginación. Cuando los niños participan en juegos imaginativos y participativos, pueden descansar su mente, liberar el estrés y las tensiones, dejar los dispositivos electrónicos y las pantallas y mantenerse físicamente activos y llenos de energía.

Si bien puede parecer que los niños están llenos de energía cuando juegan un juego en la computadora, lo único que participa son sus manos y sus dedos. Con el juego no estructurado, todo el cuerpo participa en la actividad kinestésica. Usan todos sus músculos sin siquiera pensarlo. Cuando los niños corren y se divierten, ¡los 60 minutos pasan volando!

Objetivo

Debemos estimular a los niños para que inventen sus propios juegos, piensen distinto, sean creativos y recursivos, y se den cuenta de que pueden tener su propio juego con actividad física en cualquier lugar en que se encuentren.

Instrucciones

Comience con un juego muy simple, como por ejemplo Usar una media como si fuera una pelota.

- Coloque dos o tres papeleros a unos pies de distancia unos de otros en línea recta.
- Haga que los niños se turnen para tirar pelotas hechas con medias de gimnasia (limpias) y calcule cuántas veces consiguen “encestar”. Deben tratar de encestar en el papeleros que está más lejos.
- Haga que prueben con distintos objetos, como papeles de computadora reciclados y abollados o borradores (solo si son objetos blandos).

Divida a los niños en grupos y pídale que inventen un juego nuevo. Dígales que debe ser un juego que puedan jugar fácilmente en su casa, adentro o afuera, con las cosas de todos los días y no con elementos de deporte. Para complacer a todos los integrantes del grupo, puede tratarse de un juego básico con variantes.

Ideas para hacer pensar a los niños:

- Bowling con botellas de plástico recicladas y una pelota de tenis
- Carrera de autos de cartón (corte la parte superior e inferior de una caja de cartón grande; decore el exterior usando marcadores, dibuje las luces, la parrilla, las luces, las puertas; organice carreras con los compañeros de clase. Los niños deberán sostener la parte de abajo a la derecha y a la izquierda mientras corren las carreras)
- Corre que te pilló / roña del sombrero loco (haga sombreros de papel ¡y luego inventen sus propias reglas!)

Referencias

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. Normas Centrales Comunes – Matemáticas para Jardín de Infantes y Primaria
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Ejercicios aeróbicos, desarrollo de músculos y huesos: ¿Qué es lo que cuenta?
http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/what_counts.html
4. Normas de 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>