

¡A-B-C MUÉVETE CONMIGO!

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: En esta serie de actividades, los alumnos combinan movimientos con el alfabeto. En la primera actividad, cantan la canción del alfabeto y se mueven cuando escuchan la inicial de su nombre. También analizan los beneficios del movimiento y aprenden una canción sobre por qué el movimiento es bueno para ellos. En la segunda actividad, deben hacer un movimiento que empiece con la inicial de su nombre y enseñársela al resto de la clase. Luego, dibujan su letra y su movimiento en un proyecto de arte divertido.

Vocabulario:

- Energía: lo que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.

Actividad 1: A-B-C

Tipo de actividad: energía para leer, energía para interpretar, energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, social, emocional, físico

Los alumnos:

- cantarán la canción del alfabeto;
- harán un movimiento de ejemplo cuando escuchen la inicial de su nombre;
- aprenderán y cantarán sobre los beneficios del ejercicio.

Materiales:

- canción “¡A-B-C muévete conmigo!” [Nota: La canción se incluye al final de esta actividad]
- imágenes de las letras que corresponden al nombre de cada alumno

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pida a los alumnos que se sienten en un círculo. Uno a la vez, pida a los alumnos que digan su nombre y la letra con la que este comienza. “Mi nombre es _____. Comienza con _____”. Si los alumnos no saben la letra con la que comienza su nombre, puede decírsela.

2. Explique que la clase cantará la canción del alfabeto. Cuando escuchen la letra con la que comienza su nombre, los alumnos deben ponerse de pie y luego volver a sentarse. Si no reconocen la letra correcta durante la canción, señálelos cuando sea su turno.
3. Cante la canción del alfabeto con la clase. Será necesario que la cante más lentamente que lo habitual, para que los alumnos tengan tiempo de ponerse de pie y volver a sentarse.
4. Una vez que la canción termine, explique que usted dirá el abecedario lentamente. Esta vez, cuando los alumnos escuchen la inicial de su nombre, pueden ponerse de pie y hacer el movimiento que deseen. Quizás pueda mostrarles algunos ejemplos.
5. Cuando termine, pregunte a los alumnos si recuerdan los movimientos de algunos de sus compañeros. Ofrezca a cada alumno una oportunidad para dirigir a los demás a que imiten su movimiento.
6. Pida a los alumnos que levanten el pulgar en señal de aceptación si piensan que moverse es divertido. Ayude a los alumnos a contar cuántos alumnos piensan que moverse es divertido. Explique que moverse también es bueno para ellos. El ejercicio alegra el corazón, nos ayuda a ser más fuertes y consume mucha energía.
7. Enseñe a los alumnos la canción “A-B-C muévete conmigo”. Cada vez que canten la frase “muévete conmigo”, deben hacer el movimiento que se les ocurrió. Cuando digan “saludable”, deben mostrar sus músculos. Cuando digan “feliz”, deben mostrar una gran sonrisa.

Actividad opcional de enriquecimiento: cante la canción del alfabeto nuevamente. Explique que formará una fila. A medida que los alumnos escuchan la inicial de su primer nombre, pueden unirse a la fila. Una vez terminada la fila, marchen alrededor del salón de clases cantando la canción una vez más.

Actividad 2: La A es de Avión

Tipo de actividad: energía para interpretar, energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, social, emocional, físico

Los alumnos:

- aprenderán una canción que combina movimientos con el alfabeto;
- harán un movimiento que comience con la inicial de su nombre.

Materiales:

- lista de movimientos con el A-B-C [Nota: La lista se incluye al final de esta actividad]
- materiales de arte (papel, crayolas, marcadores)

- imágenes de letras (opcional)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pida a los alumnos que se sienten en un círculo.
2. Pregunte a los alumnos si recuerdan por qué moverse es bueno para ellos. Si no lo recuerdan, pídeles que levanten el pulgar en señal de aceptación cuando escuchen algo con lo que estén de acuerdo:
 - *Moverse es divertido.
 - *Moverse nos hace felices.
 - *Moverse nos alegra el corazón.
3. Pida a los alumnos que se muevan alrededor del círculo y una vez más digan la inicial de su nombre. Pida a los alumnos que también pronuncien el sonido con el que comienza su nombre.
4. Luego, dídeles la primera letra de su nombre y haga un movimiento que comience con esa letra. Por ejemplo, si su primer nombre es Susana, realizará un movimiento que comience con “S” y se los mostrará a los alumnos. Un movimiento podría consistir en “saludar” con los brazos hacia arriba. A medida que haga el movimiento, diga: *“Mi nombre es Susana. Comienza con S. Saludaré con los brazos hacia arriba”*.
5. Pregunte a los alumnos si tienen otras ideas para movimientos que comienzan con la letra “S”. Podrían “saltar” como “sapo”, “sentarse” o simular que “salen” por la puerta. Todas las letras tienen muchos movimientos.
6. Pida a los niños que mencionen diferentes maneras de moverse. A medida que comparten ideas, conecte las sugerencias con los nombres de los niños. Por ejemplo, si dicen “jalar”, usted puede decir “jalar” comienza con “J” al igual que Juanita. Si los alumnos necesitan ideas adicionales, incluimos al final de esta actividad una lista de movimientos que se conectan con cada letra. Trabajen juntos para elegir un movimiento que se conecte con el nombre de cada alumno.
7. Una vez que cada alumno haya elegido un movimiento, siga recorriendo el círculo. Pida a cada alumno que diga “Mi nombre es _____. Mi nombre empieza con _____. Yo _____”.
8. Cuando haya recorrido todo el círculo una vez, invite a cada alumno a repetir el movimiento y a dirigir al resto de la clase para que todos imiten el movimiento que ha elegido.
9. Con los materiales de arte, pida a todos los alumnos que dibujen la primera letra de su nombre con una imagen de ellos haciendo el movimiento. Cuelgue los dibujos por todo el salón de clases y deles a los alumnos una oportunidad de repetir sus movimientos durante toda la semana.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Los alumnos mayores pueden repetir el juego varias veces y realizar un movimiento diferente cada vez.
- Los alumnos mayores pueden decir juntos el nombre, la letra y el movimiento de cada compañero.

Disminución del esfuerzo para los alumnos menores

- Si los alumnos menores no conocen la inicial de su nombre o el sonido que esta hace, pueden trabajar todos juntos para elegir un sonido y un movimiento correspondiente a la primera letra de su edad o del nombre de la escuela. Por ejemplo, si los alumnos tienen “dos” años, juntos pueden descubrir un movimiento con la letra “D”.

Cumplimiento con las normas de la Asociación Nacional de EE.UU. para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)

- **2.A.10** El programa de estudios orienta a los maestros a incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen lectura y escritura, matemáticas, ciencias, tecnología, expresión creativa y arte, salud y seguridad, y estudios sociales.
- **2.K.01** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que fomentan prácticas de buena salud, como servirse y alimentarse solos, descansar, tener buena nutrición, hacer ejercicio, lavarse las manos y cepillarse los dientes.
- **2.C.04** Se ofrecen a los niños diversas oportunidades y medios para participar en actividades motrices importantes que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan actividades motrices importantes, similares a las de sus compañeros; oscilan entre lo familiar y lo nuevo y desafiante; los ayudan a aprender juegos físicos con reglas y estructura.
- **2.E.07** Los niños tienen oportunidades de reconocer y escribir letras.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades y materiales para expresarse de manera creativa a través de la música y del arte bidimensional y tridimensional.
- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva y el sentido de uno mismo y de los demás.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de calorías ni la manera en la que el cuerpo utiliza energía. Sin embargo, pueden comenzar a aprender información fundamental que les ayudará a tomar decisiones saludables en cuanto a la dieta y

el ejercicio. Las lecciones “Sé inteligente desde el principio” consisten en actividades diseñadas para introducir y reforzar esos conceptos. Lo alentamos a integrar el resto de las actividades de “Mis decisiones y yo” y de “¡Inténtalo!” en su plan de estudios actual. Por medio de estas actividades, los niños aprenderán sobre la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben entre una variedad de grupos de alimentos, y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán el corazón fuerte y sano.

A medida que los alumnos avancen en la escuela primaria, el plan de estudios “[Decisiones saludables, hábitos saludables](#)” de Juntos Contamos™ les ayudará a enfocarse en conceptos más rigurosos relacionados con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

¡A-B-C muévete conmigo! (Canción con la melodía que elija el maestro)

¡A-B-C! Muévete conmigo, muévete conmigo, muévete conmigo.
Requiere de mucha energía
hacerme grande y fuerte (*mostrar los músculos*)
¡A-B-C! Muévete conmigo, muévete conmigo, muévete conmigo.
Requiere de mucha energía
hacerme reír y sonreír (*mostrar una gran sonrisa*)

Movimientos con el A-B-C

- A- remontar vuelo como un **A**vión / tejer una tela de **A**raña
- B- rebotar como una **B**ola / **B**alancearse en un pie
- C- **C**orrer en el mismo lugar / **C**elebrar con aplausos
- D- **D**oblar la espalda / **D**anzar por el salón de clase
- E- **E**xplorar una cueva / pisar como **E**lefante
- F- aplaudir como **F**oca / **F**runcir las cejas enojados
- G- **G**alopar como caballo / **G**irar la cintura / dormir como **G**arza (sobre un pie)
- H- **H**ojear un libro / trabajar como **H**ormiga
- I- volar como **I**nsecto / **I**nhalar profundamente
- J- **J**alar fuerte / moverse como **J**irafa
- K- patear como en **K**arate / cargar un **K**ilo de papas
- L- arrastrarse como **L**agarto / **L**impiar una mesa
- M- **M**ostrar los **M**úsculos / **M**archar en el salón de clases
- N- **N**egar con la cabeza / **N**adar en el mar
- O- dormir como **O**so / **O**bservar al compañero
- P- moverse como **P**ulpo / **P**intar una **P**ared
- Q- **Q**uerer a mis amigos / **Q**uitarles un lápiz
- R- **R**eír / actuar como **R**obot
- S- **S**altar como **S**apo / **S**alir por la puerta
- T- morder como **T**iburón / **T**omar un vaso de agua
- U- **U**ntar la mantequilla / **U**sar un sombrero
- V- hacer **V**ibrar el cuerpo / explotar como **V**olcán
- W- ir a un sitio **W**eb / jugar al **W**aterpolo
- X- tocar el **X**ilófono / hacerse rayos **X**
- Y- comer **Y**ogur / jugar con un **Y**o-Yo
- Z- moverse en **Z**igzag / **Z**umbar como mosquito

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo se movió de maneras divertidas que comenzaban con la inicial de su nombre. Cantamos una canción sobre lo bueno que es moverse. Los niños aprendieron que moverse alegra el corazón, y los ayuda a mantenerse saludables de una manera divertida.

Los niños en edad preescolar deben estar activos al menos una hora al día. No es necesario que la hora sea consecutiva. Varios momentos breves de actividad son excelentes para los niños.

Pregúntele a su hijo(a) qué movimiento hizo en la clase. Luego, hagan un movimiento para la primera letra del nombre de cada miembro de la familia. Se divertirán y fortalecerán el corazón con cada movimiento que hagan.