

¡DESPEGUE!

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: En esta serie de actividades, los alumnos aprenderán de qué manera se asemejan los alimentos al combustible de una nave espacial o un avión y nos dan energía para despegar para ir a trabajar y jugar.

Vocabulario:

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

Actividad 1: Energía para volar

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

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- mencionarán diferentes animales y objetos que vuelan;
- practicarán grandes movimientos que simulen volar;
- seguirán una serie de instrucciones para simular que vuelan;
- representarán lo que sucede cuando se quedan sin combustible y vuelven a cargarlo.

Materiales:

- rotafolio

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pídale a los alumnos que se sienten en círculo en un área grande donde puedan moverse.
2. Póngase de pie frente a ellos y aletee los brazos como pájaro. Díales que tiene un pequeño problema: intenta aletear los brazos para volar, pero no llega a ningún sitio. Probablemente los alumnos le digan que no puede volar. Pregúnteles si saben por qué. Podrían decir que porque no tiene alas reales.
3. Luego, pídale a los alumnos que mencionen algo que pueda volar. Escriba el nombre o haga un dibujo de cada respuesta en el rotafolio. Probablemente, los alumnos mencionen aviones, cohetes, helicópteros, pájaros e incluso mariposas.

4. Diga: “Hoy vamos a simular ser algo que puede volar”.
5. Pídale a cada alumno que comparta lo que le gustaría simular.
6. Haga espacio en un área grande y pida a los alumnos que simulen volar. Adviértales que deben asegurarse de dejarse el espacio para volar que cada uno necesita. De ser posible, incluso puede hacerlo afuera del salón de clases.
7. Dé a todos los voladores una serie de instrucciones, como:
 - despeguen de forma segura;
 - vuelen lo más alto que puedan;
 - vuelen lo más bajo que puedan;
 - vuelen lo más rápido que puedan;
 - vuelen lo más lento que puedan;
 - vuelen en círculos;
 - aterricen de forma segura.
8. Una vez que los alumnos hayan aterrizado, pregúnteles qué permite que los aviones, los cohetes e incluso los pájaros puedan volar. Probablemente respondan: “las alas”. A continuación, pregúnteles si saben si se necesita algo más. Explique que los aviones, los cohetes y los helicópteros necesitan combustible (o gasolina) para poder volar. Pregunte a los alumnos si alguna vez han estado con sus padres cuando le ponen gasolina al auto. Explique que la gasolina, un tipo de combustible, es algo que da a los autos, a los aviones y a los cohetes la energía que necesitan para funcionar.
9. Pregunte a los alumnos si saben qué les da a ellos la energía para trabajar y jugar. Explique que ellos también necesitan energía. Esa energía proviene de los alimentos y las bebidas que consumimos.
10. Permita que todos los alumnos simulen volver a cargar combustible y volver a volar.

Actividad 2: El alimento es combustible

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

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- practicarán movimientos musculares con los que simulen volar;
- identificarán alimentos que les dan energía;
- identificarán actividades que necesitan energía.

Materiales:

- manual *Despegar con ayuda de los alimentos* (incluido al final de esta actividad)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de esta actividad, corte las tarjetas del manual Despegar con ayuda de los alimentos, y clasifíquelas en tarjetas de alimentos y tarjetas de actividades.

1. Recuerde a los alumnos que aquello que comen o beben les da el combustible o la energía que necesitan para vivir y jugar.
2. Coloque los dos grupos de tarjetas en diferentes partes del salón de clases.
3. Explique que un grupo de tarjetas muestra imágenes de alimentos que pueden comer (y beber) para obtener energía. El otro grupo muestra imágenes de actividades para las que necesitan energía.
4. Indique a un grupo de alumnos que actúen como avión y vuelen hacia un grupo de tarjetas. Pídales que digan lo que ven.
5. Luego, pídale a otro grupo de alumnos que vuele hacia el otro grupo de tarjetas y digan lo que ven.
 - Por último, con su ayuda, pídale que usen las imágenes que están en sus tarjetas para decir palabras y completar una de las siguientes oraciones:
 - Yo como _____ y luego _____.
 - Yo _____ y luego como _____.
6. Después que digan sus oraciones correctamente, pídale que regresen para lograr un aterrizaje seguro en sus asientos.

Actividad 3: ¡Ponte en movimiento!

Tipo de actividad: energía para moverse, energía para leer

Dominio: físico

Los alumnos:

- practicarán movimientos musculares grandes, pequeños y de motricidad gruesa.

Materiales:

- materiales que puedan usarse para una carrera de obstáculos (Uno debe ser algo que puedan saltar; otro, algo debajo del cual puedan pasar; y otro, algo por lo que puedan trepar. Nota: De ser necesario, puede hacer modificaciones.)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Esta actividad debe comenzar inmediatamente después de la hora del almuerzo o de un bocadillo.

1. Diga a los alumnos que, para esta actividad, elegirán si quieren ser un cohete, un avión o un helicóptero. Pregunte a cada alumno qué quiere ser.
2. Luego, dígalos que necesitarán llenar el tanque con energía. Distribuya el refrigerio o el almuerzo, e invítelos a recibir toda la energía que puedan.
3. A continuación, organice una carrera de obstáculos con aviones para que los alumnos recorran “la pista”.
4. Después de la cuenta regresiva y el despegue, volarán uno a la vez hasta tres sitios donde necesitan detenerse. En la primera parada, volarán sobre algo (una bola de malabares, un libro o un trozo de cinta adhesiva). En la segunda parada, volarán por debajo de algo (una cuerda larga pegada con cinta a dos sillas, una vara de medir sostenida por dos alumnos). En la tercera parada, volarán a través de algo (un túnel fabricado con una manta sobre sillas, una caja grande). Deben mover sus alas mientras vuelan durante el recorrido.
5. Por último, deben tocar una estrella imaginaria al final de la carrera para regresar y aterrizar seguros.

Actividad opcional de enriquecimiento: los alumnos pueden contar cuántos segundos le lleva a cada “alumno-avión” volar por el recorrido, o pueden usar un cronómetro para medir el tiempo.

6. Una vez que todos los aviones hayan aterrizado seguros, recuerde a los alumnos que usaron energía del refrigerio/almuerzo para competir en la carrera de obstáculos. Pregúnteles qué podrían hacer para volver a obtener energía. Guíe a los alumnos para que digan que podrían comer o beber para recibir más energía.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Los alumnos mayores pueden dibujar sus propios alimentos y actividades, así como escribir sus propias oraciones para la Actividad 2.

Disminución del esfuerzo para los alumnos menores

- Puede reducir la cantidad de pasos en la carrera de obstáculos para los alumnos menores.

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,

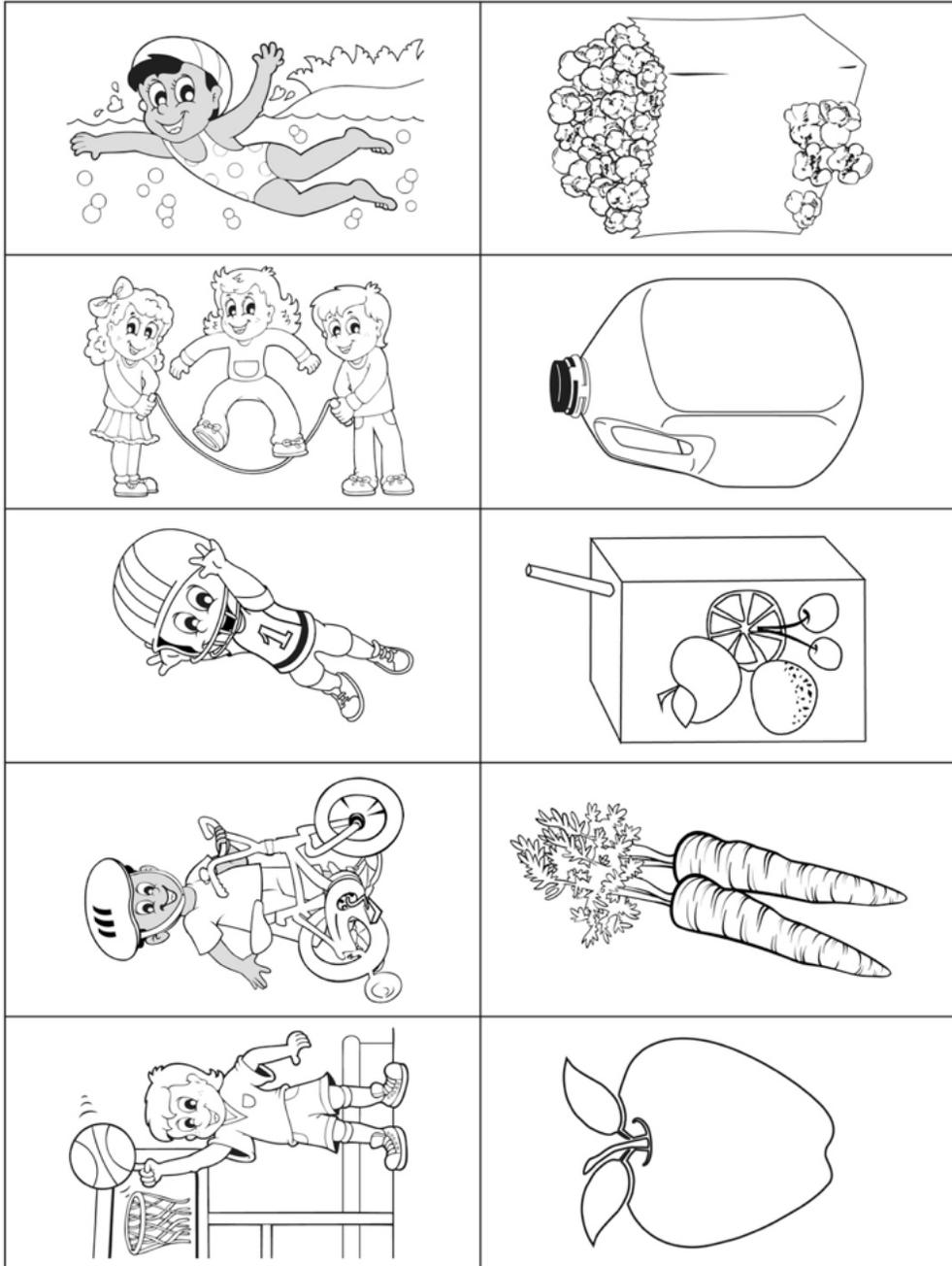
lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen lectura y escritura, matemáticas, ciencias, tecnología, expresión creativa y arte, salud y seguridad, y estudios sociales.

- **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.D.03** Los niños tienen diversas oportunidades para desarrollar competencias en comunicación verbal y no verbal al responder preguntas y describir objetos y acontecimientos.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través del teatro.

¡“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.



Energía en el hogar

Esta semana, su hijo(a) aprendió lo necesario que es el combustible para darles potencia a naves espaciales y aviones. Los alumnos aprendieron que el combustible también es necesario para darles a ellos energía para vivir y jugar. Ese combustible proviene de los alimentos y las bebidas que consumen. Para ofrecerle a su hijo el mejor combustible, asegúrese de que tenga una dieta equilibrada de todos los grupos de alimentos.