

¡FIESTA!

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: En esta serie de actividades, los alumnos celebrarán cuando coman una dieta equilibrada y se muevan. Analizarán lo que les gusta de las fiestas, harán una invitación y un regalo especial para la fiesta y aprenderán excelentes juegos con movimientos para las fiestas.

Vocabulario:

- Energía: aquello que necesitamos para movernos, trabajar y jugar. Algunas actividades requieren más energía que otras.
- MiPlato: una forma de ayudarnos a recordar lo que debemos poner en nuestro plato cada día.

Actividad 1: ¡Celebremos!

Tipo de actividad: energía para leer, energía para crear

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- mencionarán lo que les gusta de las fiestas;
- describirán las fiestas a las que han ido;
- mencionarán distintos motivos para celebrar.

Materiales:

- cartulina
- materiales de arte decorativo
- cinta adhesiva
- tijeras
- listón o cuerda
- rotafolio

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Póngase de pie frente a los alumnos con un sombrero de fiesta en la cabeza o toque una corneta para fiestas. Pregunte a los alumnos si han visto un sombrero o una corneta como esos. Es posible que respondan que los han visto en fiestas.
2. Pregunte a los alumnos a qué tipos de fiestas han ido. ¿Qué celebraron? ¿Qué hicieron allí? ¿Qué comieron o bebieron?
3. Explique a los alumnos que existen muchos motivos para celebrar. Pídales que mencionen todos los que puedan. Es posible que mencionen cumpleaños, graduaciones o días feriados.
4. Explique que también deberían celebrar cuando hacen algo bueno para el cuerpo, como moverse mucho o comer diferentes grupos de alimentos. Luego, díales que ese día tendrán una fiesta para celebrar sus decisiones alimenticias y sus movimientos.
5. Díales que lo primero que necesitan es un sombrero de fiesta.
6. Distribuya un trozo de cartulina y materiales de arte a cada alumno.
7. Invítelos a usar los materiales de arte para decorar la cartulina. Pueden usar sus colores favoritos, adhesivos, dibujos, letras o incluso imágenes de alimentos y actividades.
8. Doble el papel en forma de cono, pegue con cinta adhesiva los bordes que se superponen, y corte el borde inferior para que quede parejo.
9. Amarre una tira de cuerda o listón a cada lado para formar las tiras del sombrero.
10. Invite a los alumnos a ponerse sus sombreros de fiesta y a cantar varias veces la siguiente canción al ritmo del “Feliz cumpleaños”:
¡Feliz fiesta a nosotros! ¡Feliz fiesta a nosotros! Los diferentes alimentos nos hacen sentir bien... ¡y nos movemos también!

Actividad 2: ¡Regalo de fiesta!

Tipo de actividad: energía para descubrir, energía para leer

Dominio: cognitivo, lingüístico, físico

Los alumnos:

- seguirán una serie de instrucciones de recetas;
- practicarán unidades de medida no convencionales;
- practicarán habilidades motrices para mezclar y vaciar líquidos de un recipiente a otro;
- mencionarán los grupos de alimentos que aparecen en la receta.

Materiales:

- receta de tarta de manzana con yogur, incluida al final de esta actividad

Nota: Igual que con cualquier actividad que incluya alimentos, tome en cuenta las alergias de los alumnos y sustituya los alimentos de manera correspondiente.

- rotafolio
- tazas de plástico vacías (suficientes para que haya una por alumno)
- cuchara de medir
- cucharas para mezclar y comer
- 4 envases de yogur bajo en grasa o sin grasa, de sabor natural o de vainilla
- 2 tazas de plátanos
- 1 taza de frutillas cortadas en rodajas
- 1 taza de manzanas (piña, duraznos o mangos)
- 1 taza de granola
- recipiente grande para hacer la mezcla
- imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pregunte a los alumnos qué tipos de bocadillos han comido en las fiestas a las que han ido. Recuérdeles o comparta con ellos la idea de que comer bocadillos de los diferentes grupos de alimentos puede ser bueno para el cuerpo. Dígalos que prepararán unos bocadillos para la fiesta, con ingredientes de más de un grupo de alimentos. Haga referencia a la imagen de MiPlato para recordar a los alumnos los distintos grupos de alimentos.
2. Escriba la receta de tarta de manzana con yogur en el rotafolio. Puede incluir imágenes de los distintos pasos. Por ejemplo, podría dibujar una taza de medir como referencia para medir y una cuchara como referencia para mezclar, etc.
3. Siga la receta con los alumnos. Los alumnos menores pueden hacerlo como un grupo de toda la clase y los alumnos mayores pueden separarse en grupos más pequeños. Permita que los alumnos hagan todos los pasos que su edad y sus capacidades les permitan. Los alumnos pueden turnarse para medir, vaciar y cortar, de acuerdo con lo que corresponda.
4. Una vez que los alumnos hayan terminado todos los pasos, pídeles que mencionen los grupos de alimentos a los que pertenece cada ingrediente. Luego pídeles que cuenten la cantidad de grupos de alimentos que comerán en los bocadillos.
5. Por último, déjelos saborearlos y disfrutar.

Actividad 3: Movimientos de danza

Tipo de actividad: energía para moverse, energía para leer

Dominio: físico

Los alumnos:

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

Materiales:

- aparato para reproducir música

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Recuerde a los alumnos que, además de celebrar sus bocadillos saludables, están celebrando la cantidad de tiempo que pasan moviéndose, jugando y estando activos. Pregunte a los alumnos qué hacen habitualmente en las fiestas para mover el cuerpo. Guíe a los alumnos para que recuerden juegos que han jugado y deportes y actividades que han hecho.
2. Explique que ese día jugarán un juego divertido en la fiesta, que los hará moverse.
3. Pídales a los alumnos que se levanten. Pregúnteles si han jugado al baile congelado. Pida a voluntarios que expliquen las reglas.

Reglas: Usted pondrá música. Cuando se oiga la música, los alumnos deben bailar y moverse. Pero, cuando la música se detiene, deben quedarse congelados en su posición y no moverse. Si se mueven cuando la música no se oye, quedan fuera de juego y pueden ayudar a ser jueces mientras los demás alumnos continúan jugando. Nota: Para mantener a todos los alumnos en movimiento, los alumnos que quedan fuera también pueden correr en un mismo lugar o dar saltos de tijera mientras oigan la música.

4. Una vez que se expliquen las reglas, pida a alumnos voluntarios que las repitan.
5. Luego, pida a todos los alumnos que se pongan de pie. Encienda el aparato de música y pida a los alumnos que comiencen a bailar. Con cierta regularidad, detenga la música y toque a los alumnos que se sigan moviendo. Aquellos alumnos a los que toque están “fuera de juego”.
6. Continúe hasta que haya un ganador.
7. Al final, no olvide recordarles a los alumnos que todos ganaron, porque pasaron tiempo moviéndose.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Los alumnos mayores pueden crear invitaciones para sus compañeros o miembros de la familia que asistan a la fiesta.

Disminución de esfuerzo para los alumnos menores

- Es posible que a los alumnos menores les resulte difícil quedar “fuera de juego” en el baile congelado. Quizá sea más sencillo que todos queden congelados cuando la música se detiene y luego continúen bailando cuando vuelva a escucharse.

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.03** Los niños tienen diversas oportunidades y materiales que apoyan el desarrollo de la motricidad fina.
- **2.C.04** Los niños tienen diversas oportunidades y se les ofrecen los medios para participar en actividades motrices importantes que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motora y 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 habilidades de comunicación verbal y no verbal al responder preguntas y describir objetos y acontecimientos.
- **2.E.03** Los niños tienen la oportunidad de familiarizarse con las letras de imprenta. Participan activamente al interpretar la letra de imprenta y tienen la oportunidad de familiarizarse con ese tipo de letra cuando la vean en distintas partes del salón de clases, así como reconocerla y usarla.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades y materiales para expresarse de manera creativa a través de la música, la danza y el arte bidimensional o tridimensional.

¡“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 de “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.

Tarta de manzana con yogur*

Ingredientes

- 4 envases de yogur bajo en grasas o sin grasa, de sabor natural o de vainilla
- 2 tazas de plátanos
- 1 taza de frutillas cortadas en rodajas
- Una taza de manzanas (piña, duraznos o mangos)
- 1 tazas de granola

Instrucciones

1. Organizar recipientes de plástico, uno por persona.
2. Medir $\frac{1}{4}$ de taza de yogur para cada taza.
3. Poner el yogur en cada recipiente con una cuchara.
4. Trabajar con el maestro(a) para cortar los plátanos.
5. Medir 2 tazas de plátanos.
6. Medir 1 taza de manzanas.
7. Trabajar con el maestro(a) para cortar las frutillas.
8. Medir una taza de frutillas cortadas en rodajas.
9. Mezclar todas las frutas.
10. Medir y poner, con una cuchara, $\frac{1}{4}$ de taza de frutas en cada recipiente.
11. Medir y poner, con una cuchara, 2 cucharadas de granola en cada recipiente.
12. Repetir los pasos.
13. ¡A comer y a disfrutar!

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo(a) celebró los hábitos de alimentación y de ejercicio que lo llevan a tener un estilo de vida saludable. Los niños siguieron una receta para preparar tarta de manzana con yogur, que incluye ingredientes de los grupos de productos lácteos, frutas y granos. También jugaron el juego del baile congelado, una excelente manera de moverse al mismo tiempo que se divierten y hacen tonterías.

Se recomienda que las comidas incluyan un equilibrio de los diferentes grupos de alimentos, y que todos los miembros de la familia hagan de 30 minutos (adultos) a 60 minutos (niños) de actividad todos los días. Para continuar celebrando los hábitos saludables en el hogar, piense en una forma divertida de celebrar las buenas decisiones que toma su familia respecto a la alimentación y la actividad.