

¡ME GUSTA MOVER EL CUERPO!

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: En esta serie de actividades, se les presentará a los alumnos la palabra “energía” y aprenderán que usan energía cada vez que se mueven. Aprenderán dónde se encuentra el corazón y compararán la manera en la que diferentes tipos de actividades físicas divertidas hacen que su corazón lata fuerte y que respiren con mayor dificultad. Aprenderán lo buenas que son para ellos las actividades que incluyen movimiento. Por último, seleccionarán una actividad divertida que les guste hacer y se dibujarán a sí mismos haciéndola.

Vocabulario:

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

Actividad 1: ¿Qué es la energía?

Tipo de actividad: energía para descubrir, energía para moverse

Dominio: físico, cognitivo, motriz

Los alumnos:

- conocerán el término “energía” y aprenderán la manera en la que todo lo que hacemos usa energía.

Materiales:

- cronómetro
- rotafolio y marcadores
- dispositivo para reproducir música
- manual de alta y baja energía

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Reproduzca algo de música y pida a los alumnos que bailen en el mismo lugar o alrededor del salón de clases durante un minuto.
2. Pídeles que compartan una palabra que describa cómo se sienten. Pueden responder que están cansados, felices o que se sienten tontos.
3. Diga la palabra “energía” y pida a los alumnos que la repitan.

4. Pregunte a los alumnos si saben lo que es la energía. Explique a los alumnos que la energía es lo que necesitamos para movernos. Necesitamos mucha energía para bailar y hacer otras actividades divertidas. Algunas actividades requieren más energía que otras.
5. Vuelva a reproducir la música y pida a los alumnos que bailen. Luego, detenga la música y pida a los alumnos que se sienten durante un minuto. Pregunte: *¿Cómo se sintieron sus cuerpos mientras bailaban? ¿Cómo se sintió su cuerpo mientras descansaban? ¿Se sintieron igual o diferente? ¿Qué actividad los cansó más? ¿Con qué actividad se sintieron más entusiasmados?*
6. Pregunte a los alumnos si saben dónde está el corazón. Explique que el corazón ayuda a que la sangre se mueva por el cuerpo. Muéstreles a los alumnos dónde está el corazón. Explique que, cuando usamos mucha energía (como cuando bailamos), nuestros corazones laten más fuerte. Eso significa que nuestros corazones están trabajando mucho.
Actividad opcional de enriquecimiento: Muestre a los alumnos dónde pueden encontrar su pulso en la muñeca o el cuello. Explique que esto muestra la rapidez con la que les late el corazón. Más actividad significa más latidos.
7. Pregunte a los alumnos, además de que el corazón nos late más fuerte, qué otra cosa sucede cuando usamos mucha energía. Es posible que los alumnos respondan que están sin aliento o cansados.
8. Dígales a los alumnos que harán dos actividades divertidas distintas. Después de cada actividad, se les pedirá que describan cómo los hace sentir. Una actividad debe ser de alta energía (correr en el mismo lugar, saltar como conejo) y la otra debe ser de baja energía (arrojar una pelota, estirarse, mantener en equilibrio una pelota en la cabeza). Haga dos actividades que duren 20 segundos cada una. Cuente hasta 20 y deje que los alumnos que saben contar le acompañen.
9. Después de cada actividad, pida a algunos alumnos voluntarios que digan qué actividad fue de alta energía y cuál fue de baja energía. Hable sobre las respuestas correctas. Explique que las actividades de alta energía fortalecen el corazón.
10. Si el tiempo lo permite, deje que los alumnos inventen sus propias actividades y repita el proceso.
11. Solicite a cada alumno que mencione una actividad que le guste hacer y que fortalezca el corazón.

Actividad 2: ¡Mira cómo me muevo!

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

Dominio: físico, cognitivo, motriz

Los alumnos:

- describirán cómo sienten el cuerpo al hacer diferentes tipos de actividades físicas;
- comenzarán a entender los motivos por los que necesitan estar activos;
- mencionarán un ejercicio o una actividad que haga que el corazón lata más rápido;
- se dibujarán a sí mismos haciendo una actividad que ayude a que el corazón se mantenga fuerte.

Materiales:

- rotafolio y marcadores
- materiales de arte (papeles, crayolas, marcadores)

Duración: 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Pida a los alumnos que describan la energía con sus propias palabras. Recuérdeles que necesitan mucha energía para estar activos.
2. Pregunte a los alumnos si conocen un motivo por el que es bueno usar energía y estar activo. Permita que alumnos voluntarios compartan sus respuestas. Explique que estar activo tiene muchos beneficios. Informe a los alumnos que dirá una oración acerca de estar activo. Pídales que levanten el pulgar en señal de aprobación si están de acuerdo con la información. Invite a los alumnos a contar la cantidad de alumnos que están de acuerdo con cada oración y escriba marcas de conteo para mostrar la cantidad de alumnos (algunas de las oraciones son verdaderas).
 - Estar activo es divertido.
 - Estar activo es una excelente forma de hacer amigos.
 - Estar activo ayuda a ser fuerte.
 - Estar activo ayuda a sentirse feliz.
3. Pida a cada uno de los alumnos que termine esta oración: Creo que estar activo es divertido porque...
4. Escriba las respuestas de los alumnos al lado del nombre de cada uno de ellos en el rotafolio.
5. Por último, pida a cada uno de los alumnos que mencione una actividad divertida que puede hacer para ayudar a que el corazón se mantenga fuerte. Pídales que se dibujen a sí mismos haciendo esa actividad y que muestren el dibujo a la clase.

Actividad opcional de enriquecimiento: Pida a cada alumno que demuestre la actividad a la clase.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Muéstreles a los alumnos cómo sentir el pulso, y haga actividades para observar cómo cambia la frecuencia del pulso.

Disminución de esfuerzo para los alumnos menores

- Es posible que los alumnos menores no comprendan por qué el corazón late más fuerte, pero comprenderán cuando hablen de sentirse sudorosos o cansados.
- Concéntrese solo en uno o dos de los beneficios del ejercicio para el caso de 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 les 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** 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.G.03** Se les ofrecen a los niños diversas oportunidades y materiales que los alientan a usar los cinco sentidos para observar, explorar y experimentar fenómenos científicos.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades y materiales para expresarse de manera creativa a través de la música.

¡“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.

Energía en el hogar

Hoy, su hijo(a) aprendió que hacer ejercicio es importante y divertido. Los niños en edad preescolar necesitan al menos una hora de actividad física diaria. No es necesario hacerlo todo de una vez. Muchos momentos breves de actividad son excelentes. Hoy, su hijo seleccionó una actividad que le gusta y la dibujó. Puede hacer lo mismo en casa.

Seleccione una actividad divertida que a usted y a su hijo de edad preescolar les gustaría compartir. Puede ser algo que ya hagan o una actividad que les gustaría hacer por primera vez. Dibújese a usted y su hijo haciendo la actividad. Cuelgue el dibujo en el refrigerador. Luego, cada vez que hagan la actividad juntos, haga una marca en el dibujo. Establezca un objetivo para la cantidad de marcas que usted y su hijo quieran alcanzar cada semana. Dibuje una estrella cada vez que alcancen la meta. Cuando estén listos para una nueva actividad, dibuje una nueva imagen y vuelvan a empezar.