

¡PUEDO HACERLO! ¡TÚ TAMBIÉN PUEDES!

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: En esta actividad, los alumnos comienzan a formar parte de la acción mientras escuchan una lectura de la historia “Los animales de la granja”**, que se encuentra en el sitio Web https://navasgar.wordpress.com/cuentos-motores/los-animales-de-la-granja/?preview=true&preview_id=82&preview_nonce=08cadaffb1 Una vez que los alumnos leen la historia, hablan sobre el modo en que los movimientos de cada animal son únicos y especiales, y de qué manera cada uno de ellos también tiene la capacidad de hacer algo especial. Luego, aprenden una canción que les pide que muestren un movimiento especial para ellos y que retén al resto de la clase a que intente hacerlo.

** Si este libro no está en la biblioteca de la escuela puede usar uno de los siguientes libros:

- *Oso panda, oso panda, ¿qué ves ahí?* de Bill Martin, Jr.
- *De la cabeza a los pies* de Eric Carle.

Vocabulario:

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

Actividad 1: Los animales de la granja

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

Dominio: social, emocional, físico

Los alumnos:

- escucharán y responderán preguntas sobre una historia con animales divertidos que se mueven;
- practicarán movimientos mediante acciones de la historia;
- harán un recuento de sus movimientos favoritos de la historia.

Materiales:

- “Los animales de la granja”. La historia presenta animales que muestran a los niños diferentes movimientos que pueden hacer; los animales luego piden a los niños que también los hagan.
- rotafolio

Duración: 20 minutos

Instrucciones:

1. Pida a los alumnos que se señalen la cara. Pregunte si la cara de todos es exactamente igual. Especifique en qué aspectos su cara es igual a la de alguien más ("mi cara es igual que la de Kim porque ambas tienen dos ojos") y diferente de la de otros ("mi cara es diferente de la de Kim porque ella tiene ojos marrón (café) y yo tengo ojos azules"). Permita que los alumnos compartan ejemplos de los aspectos en que su cara es igual y diferente en comparación con la cara de sus compañeros.
2. Explique que todos tenemos aspectos diferentes y especiales.
3. Muéstrelas a los alumnos la portada del libro. Lea el título en voz alta. Explique que conocerán algunos animales en la historia que tienen algo especial que mostrar.
4. Lea la historia una primera vez. Deje que los alumnos identifiquen a los animales que aparecen en cada página. Luego, déjelos gritar, "¡Puedo hacerlo!" para responder la pregunta de cada animal.
5. Lea la historia una segunda vez y pregunte a los alumnos si les gustaría tratar de hacer cada movimiento. A medida que cada animal muestra su movimiento, deje que los alumnos intenten hacerlo también. Alíentelos a hacer tonterías y actuar realmente como los animales.
6. Después de la segunda lectura, pida a los alumnos que se pongan de pie. Luego, lea cada movimiento y pida a los alumnos que vuelvan a sentarse cuando usted lea su movimiento favorito. Coloque marcas para mostrar los movimientos favoritos de los alumnos.

Actividad opcional de enriquecimiento: Permita que los alumnos mayores hagan un cuadro de los resultados.

7. Pida a los alumnos que digan por qué les gustaron los distintos movimientos.

Actividad 2: ¿Puedes hacer lo que hago?

Tipo de actividad: energía para leer, energía para moverse

Dominio: social, emocional, físico

Los alumnos:

- inventarán un movimiento único que les gustaría mostrar a la clase;
- cantarán una canción que muestra un movimiento único.

Materiales:

- un objeto que se pueda pasar de un alumno a otro
- hoja del rotafolio con la canción "¡Tú también puedes hacerlo!", que aparece al final de esta actividad.

Duración: 20 minutos

Instrucciones:

1. Comparta con los alumnos la idea de que moverse es una excelente manera de ayudarnos a usar nuestra energía y mantenernos fuertes. Pregunte a los alumnos si pueden inventar un movimiento especial que les gustaría mostrar a la clase. Es posible que usted primero tenga que mostrar un movimiento.
2. Muestre el rotafolio y enseñe a los alumnos la canción “¡Tú también puedes hacerlo!”.
3. Explique que cada alumno inventará un movimiento especial que le gustaría que sus compañeros hicieran. Cuando sea su turno, sostendrán el objeto de la lista de materiales o lo pondrán frente a ellos para mostrar que es su turno. Una vez que canten el primer verso, el resto de la clase puede unirse. Luego, pueden pasar el objeto a alguien más, quien mostrará a la clase su propio movimiento especial. Esto se repetirá hasta que todos los alumnos hayan tenido la posibilidad de mostrar un movimiento.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos mayores

- Solicite a los alumnos que se dibujen haciendo su movimiento especial. Cuelgue los dibujos en el salón de clases para volver a hacer referencia a estos durante los momentos de movimiento.

Disminución de esfuerzo para los alumnos menores

- Si los alumnos menores no pueden pensar en un movimiento por su cuenta, aliéntelos a hacer uno del libro.

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** Los niños tienen diversas oportunidades y 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.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para que se les lean libros de manera atrayente, en entornos individuales o en grupo, al menos dos veces al día en el caso de programas de jornada completa y al menos una vez al día en el caso de programas de media jornada; y para participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades y materiales para expresarse de manera creativa a través de la música, el teatro y el 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 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.

¡Tú también puedes hacerlo!

(Cantada al ritmo de “El puente de Londres se está cayendo”)

¿Puedes ver lo que puedo hacer? Lo puedo hacer. Lo puedo hacer.

¿Puedes ver lo que puedo hacer?

¡Tú también puedes hacerlo!

¿Puedes ver lo que puedo hacer? Lo puedo hacer. Lo puedo hacer.

¿Puedes ver lo que puedo hacer?

¡Tú también puedes hacerlo!

Energía en el hogar

Esta semana, su hijo(a) escuchó una historia sobre un grupo de animales que se mueven de maneras divertidas. Luego, aprendió una canción e inventó su propio movimiento. Pida a su hijo que le muestre el movimiento que compartió con la clase.

Cuando los niños se sienten bien con lo que tienen especial, a menudo tienen más confianza en el momento de tomar decisiones saludables.

Aliente a cada miembro de su familia a crear una bolsa personal en la que coloquen palabras, imágenes y objetos especiales sobre ellos. Cada miembro de la familia puede decorar la bolsa para que tenga su aspecto propio. Cuando todos hayan terminado, permita que cada miembro comparta su bolsa y celebren aquello que es especial de cada miembro de la familia.