

¡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 realizar 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: aquello 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, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Cantarán la canción del alfabeto.
- Modelarán un movimiento cuando escuchen la inicial de su nombre.
- Aprenderán y cantarán sobre los beneficios del ejercicio.

Materiales:

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

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a sentarse en círculo. Uno a la vez, solicite 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 decírselos.
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 con mayor lentitud que lo habitual, de modo que los alumnos tengan tiempo de ponerse de pie y volver a sentarse.
4. Una vez que la canción termine, explique que dirá el abecedario muy lentamente. Esta vez, cuando los alumnos escuchen la inicial de su nombre, pueden ponerse de pie y hacer el movimiento que deseen. Quizá pueda mostrarles algunos ejemplos.
5. Cuando finalice, pregunte a los alumnos si recuerdan los movimientos de algunos de sus amigos. Ofrezca a cada alumno una oportunidad para dirigir a los demás a que imiten su movimiento.
6. Solicite a los alumnos que levanten el pulgar en señal de aceptación si piensan que moverse es divertido. Ayude a los alumnos para contar la cantidad de alumnos que piensan que moverse es divertido. Explique que moverse también es bueno para ellos. El ejercicio alegra nuestros corazones. Nos ayuda a ser más fuertes. 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 hacer una gran sonrisa.

Adición opcional para enriquecer: 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 finalizada la fila, marchen alrededor de la sala 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, socio-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:

- Movimientos con el A-B-C [Nota: La lista se incluye al final de esta actividad]
- Materiales de arte (papeles, crayones, marcadores)
- Imágenes de letras (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a sentarse en 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 feliz.
*Moverse nos alegra el corazón.
3. Solicite a los alumnos que se muevan alrededor del círculo y una vez más digan la inicial de su nombre. Invite a los alumnos que también pueden pronunciar el sonido con el que comienza su nombre a que lo demuestren.
4. Luego, díales la primera letra de su nombre y realice un movimiento que comience con esa letra. Por ejemplo, si su primer nombre es Susan, 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 en el aire. A medida que realice el movimiento, diga lo siguiente: *"Mi nombre es Susan. Comienza con S. Saludaré con los brazos hacia arriba en el aire"*.
5. Pregunte a los alumnos si tienen otras ideas para movimientos que comienzan con la letra "S". Podrían *saltar* como un *sapo*, *sentarse* o simular que *salan* la comida. Todas las letras tienen muchos movimientos.
6. Solicite 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 Jessica. Si los alumnos necesitan ideas adicionales, se adjunta 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. Una vez que haya recorrido todo el círculo una vez, invite a los alumnos a repetir y a dirigir al resto de la clase para que imiten el movimiento que han elegido.

9. Con los materiales de arte, invite a todos los alumnos a dibujar la primera letra de su nombre con una imagen de ellos haciendo el movimiento. Cuelgue los dibujos en toda la sala y brinde a los alumnos una oportunidad de repetir sus movimientos durante toda la semana.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

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

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Si los alumnos más pequeños 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 para 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”.

Alineación con los estándares de la Asociación Nacional 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 docentes para incorporar contenido, conceptos y actividades que promueven el desarrollo social, emocional, físico, lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.
- **2.K.01** A los niños se les proporcionan 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 proporcionan los medios para participar en importantes experiencias motrices que estimulan una variedad de habilidades; mejoran la integración motor sensorial; desarrollan movimientos controlados; permiten que los niños con diversas habilidades tengan importantes experiencias motrices similares a las de sus pares; 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 abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de (a) la música y (d) el arte bidimensional y tridimensional.

- **2.L.01** Los niños tienen diversas oportunidades de aprendizaje que fomentan la identidad positiva y el sentido emergente de uno mismo y los demás.

¡“Sé inteligente desde el principio” en casa!

No se espera que los niños de edad preescolar comprendan el concepto de las calorías y la forma en que el cuerpo utiliza la 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, y le instamos a que integre 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 respecto a la energía que necesitan para trabajar y jugar; a tomar decisiones saludables en cuanto a lo que comen y beben de una variedad de grupos de alimentos; y a moverse a lo largo del día con actividades divertidas que mantendrán su 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 en relación con la autoestima, la toma de decisiones, la nutrición saludable y la actividad física regular.

¡A-B-C muévete conmigo!

(Canción para la melodía de Mary tenía un corderito)

¡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. *(Hacer una gran sonrisa)*

Movimientos con el A-B-C

- A- remontar vuelo como un avión, tejer como una araña
- B- rebotar como una bola, remontar un barrilete
- C- capturar una presa, celebrar con aplausos
- D- doblarse hacia un lado, bailar
- E- explorar una cueva, dar fuertes pisadas como un elefante
- F- dormir como un flamenco, aplaudir como una foca
- G- galopar, girar
- H- hojear un libro, trabajar como una hormiga
- I- arrastrarse como un insecto, inhalar
- J- jalar fuerte, ondular el cuello como una jirafa
- K- hacer patadas de karate, comer un kiwi
- L- ponerse cuerpo a tierra como un lagarto, limpiar
- M- mostrar los músculos, marchar
- N- negar con la cabeza, nadar
- O- dormir como un oso, ocultar una sorpresa
- P- mover los brazos como un pulpo, pintar una cerca
- Q- hachar un quebracho, quebrar una rama
- R- reír, simular ser un robot
- S- salar la comida, saltar como un sapo
- T- nadar como un tiburón, batir una torta
- U- untar una tostada, usar un paraguas
- V- hacer vibrar el cuerpo, explotar como un volcán
- W- navegar la web, jugar al waterpolo
- X- tocar el xilofón, hacerse rayos X
- Y- comer un yogur, subir y bajar como un yo-yo
- Z- moverse en zigzag, zumbir como una abeja

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 cuán bueno es moverse. Los niños aprendieron que moverse alegra sus corazones y los ayuda a mantenerse saludables y a divertirse.

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

Pregúntele a su hijo qué movimiento hizo en la clase. Luego, realicen un movimiento para la primera letra del nombre de cada miembro de la familia. Se divertirán y alegrarán sus corazones con cada movimiento que realicen.