

¡DESPEGUE!

Tema: ¡Aventúrate!

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

Vocabulario:

- Energía: aquello 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 cosas que vuelan.
- Practicarán grandes movimientos simulando volar.
- Seguirán una serie de instrucciones para simular estar volando.
- Representarán lo que sucede cuando se quedan sin gasolina y vuelven a cargar combustible.

Materiales:

- Rotafolio

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Invite a los alumnos a sentarse en círculo dentro de un área grande donde podrán moverse.
2. Párese en frente de ellos y aletee los brazos como un pájaro. Cuénteles que tiene un pequeño problema. Sigue intentando aletear los brazos para volar, pero no llega a ningún lado. Es probable que los alumnos le digan que no puede volar. Pregúnteles si saben la razón. Es posible que digan que es porque no tiene alas reales.

3. Luego, solicite a los alumnos que mencionen cosas que pueden 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. Solicite a cada alumno que comparta lo que le gustaría simular ser.
6. Haga espacio en un área grande y solicite a los alumnos que simulen volar. Advírtales que deben asegurarse de dejarse el espacio para volar que cada uno necesita. De ser posible, incluso puede hacerlo afuera del aula.
7. Dé a todos los voladores una serie de instrucciones como las siguientes:
 - 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 es lo que permite que los aviones, los cohetes e incluso los pájaros puedan volar. Es probable que respondan que son 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 cargaban gasolina a sus autos. Explique que la gasolina, también denominada 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 es lo que les da a ellos la energía para poder 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 simulando 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: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de esta actividad, corte las tarjetas del manual Despegar con ayuda a 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 cartas en diferentes partes de la sala.
3. Explique que un grupo de cartas muestra imágenes de alimentos que ellos 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. Mencione lo que estos ven.
5. Luego, solicite a otro grupo de alumnos que vuelen hacia el otro grupo de cartas y mencionen lo que ven.
- Por último, con orientación docente, solicíteles 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 de que dicen 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:

- Equipos/materiales que pueden usarse para una carrera de obstáculos. Uno debe ser algo que puedan saltar; otro, algo por lo que puedan pasar por debajo; y otro, algo por lo que puedan trepar. Nota: De ser necesario, se pueden realizar modificaciones.

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

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

1. Indique a los alumnos que, para esta actividad, elegirán si desean ser un cohete, un avión o un helicóptero. Pregunte a cada alumno lo que desea simular ser.
2. Luego, infórmeles que necesitarán llenar el tanque con energía. Distribuya el refrigerio o el almuerzo, e invítelos a obtener toda la energía que puedan.
3. A continuación, establezca una carrera de obstáculos con temática de aviones para que los alumnos recorran.
4. Después de la cuenta regresiva y el despegue, volarán uno a la vez hasta tres paradas. En la primera parada, volarán sobre algo (una bola de malabares, un libro o un trozo de cinta de enmascarar). 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 por el recorrido.
5. Por último, deben tocar una estrella imaginaria al final de la carrera para regresar y aterrizar seguros.

Adición opcional para enriquecer: los alumnos pueden contar la cantidad de segundos que le lleva a cada “alumno avión” volar a través del recorrido o pueden usar un cronómetro para medirles el tiempo.

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

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

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

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que deba reducir la cantidad de pasos en la carrera de obstáculos para los alumnos más pequeños.

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,

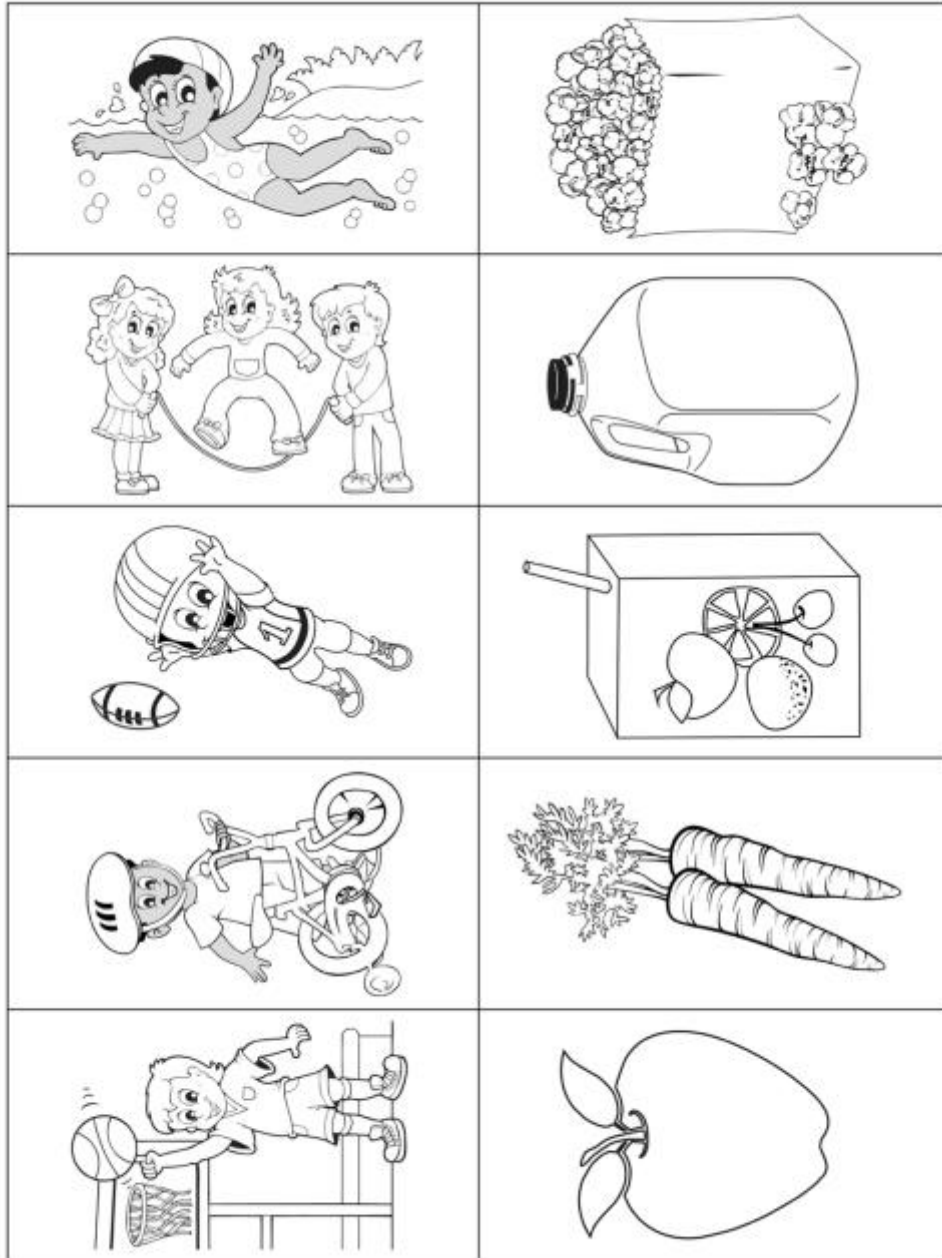
lingüístico y cognitivo, e integran áreas de contenido clave que incluyen alfabetización, Matemática, Ciencia, Tecnología, Expresión creativa y arte, Salud y seguridad y Estudios sociales.

- **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.D.03** Los niños tienen diversas oportunidades para desarrollar competencias en comunicaciones verbales y no verbales al (a) responder preguntas y (c) describir objetos y eventos.
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través del (b) teatro.

¡“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.



Energía en el hogar

Esta semana, su hijo aprendió cuán necesario es el combustible para brindar potencia a naves espaciales y aviones. Los alumnos aprendieron que el combustible también es necesario para darles a ellos la energía para vivir y jugar. Ese combustible proviene de los alimentos y las bebidas que consumen. Para brindarle a su hijo el mejor combustible, asegúrese de que esté consumiendo una dieta equilibrada con todos los grupos de alimentos.