

EL PODER DE LAS VERDURAS

Tema: ¡Aventúrate!

Información general: con esta serie de actividades, se presenta a los alumnos el poder de las verduras. Escuchan una narración en voz alta y responden preguntas sobre el libro A sembrar sopa de verduras de Lois Ehlert**. Plantan sus propias verduras y aprenden sobre los súper poderes que tienen las verduras para ayudarnos a permanecer fuertes y crecer.

** Si este libro no está en la biblioteca de su aula ni está disponible en la biblioteca pública, puede modificar la lección fácilmente con uno de los siguientes libros:

From Seed to Plant (De la semilla a la planta) de Gail Gibbons

One Bean (Una habichuela) de Anne Rockwell

Calabaza, calabaza de Jeanne Titherington

La semillita de Eric Carle

Who Grew My Soup? (¿Quién cultivó mi sopa?) de Tom Darbyshire

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 colocar en nuestro plato cada día.

Actividad 1: el poder de las verduras

Tipo de actividad: Energía para descubrir, Energía para interpretar, Energía para moverse

Dominio: cognitivo, lingüístico, socio-emocional, físico

Los alumnos:

- Conocerán la importancia de consumir verduras.
- Mencionarán y describirán diferentes verduras.
- Aprenderán una canción sobre el modo en que las verduras les dan poder.

Materiales:

- Mantel o capa
- Letra "V" hecha con cartulina
- Canción "Superverdura" (Nota: La canción se incluye al final de esta actividad)
- Varias verduras distintas: alimentos reales, modelos o imágenes

- Imagen de MiPlato:
<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/HealthyEatingForPreschoolers-MiniPoster.pdf>
- Cartulina adicional para fabricar las capas y las letras “V” (opcional)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

Nota: Antes de que los alumnos ingresen a la sala, colóquese un pequeño mantel o una chaqueta alrededor del cuello para que funcione como capa y una gran letra V fabricada con cartulina en el cuello.

1. A medida que los alumnos ingresan a la sala, posiblemente le pregunten por qué está usando una capa. Explique que es un superhéroe. Señale la letra V que tiene en el pecho y solicite a los alumnos que digan la letra y reproduzcan el sonido. Explique que la palabra “verdura” comienza con V y el nombre de su superhéroe es Capitán Verdura. Cuando diga su nombre, muestre los músculos para que los alumnos puedan ver lo fuerte que es.
2. Pregunte a los alumnos si pueden adivinar cómo llegó a ser un superhéroe. Ofrézcales la pista de que tiene que ver con las verduras.
3. Cuénteles a los alumnos que se convirtió en superhéroe comiendo las verduras de su plato. Las verduras nos ayudan a fortalecernos y a crecer.
4. Pregunte a los alumnos si conocen los nombres de algunas verduras. Cada vez que mencionen una verdura, aliéntelos a mostrar los músculos para que también puedan mostrar lo fuertes que son.
5. Muestre a los alumnos las verduras (o bien, los modelos o las fotografías) que llevó a clase ese día. Pregunte a los alumnos si conocen los nombres de las verduras. Dirija un debate sobre cada verdura: el color, el tamaño, cómo se siente el exterior y si los alumnos la han probado.
6. Haga que los alumnos observen la imagen de MiPlato. Señale la sección de las verduras y recuérdelos que deben tener algunas verduras en el plato todos los días.
7. Cuénteles a los alumnos que todas las verduras también pueden ayudarles a ser superhéroes. Cante la canción “Superverdura” a los alumnos y enséñeles las palabras. Si es posible, permita que cada alumno confeccione y use una capa y una letra “V” de superhéroe hecha de cartulina.
8. Canten la canción varias veces.

Actividad 2: las semillas de la diversión

Tipo de actividad: Energía para leer, Energía para descubrir, Energía para crear

Dominio: cognitivo, físico, socio-emocional

Los alumnos:

- Escucharán una historia en voz alta sobre un niño que planta verduras para la sopa.
- Identificarán el ciclo de vida de una planta de verduras.
- Sembrarán brotes de habichuelas de lima.
- Dibujarán y documentarán los cambios en la semilla de habichuela de lima.

Materiales:

- A sembrar sopa de verduras de Lois Ehlert. *La historia ayuda a los niños pequeños a aprender sobre el ciclo de vida de una planta a medida que ven cómo se siembran las verduras que se necesitan para preparar una sopa de verduras.*
- Rotafolio
- Habichuelas de lima
- Platos de papel
- Cinta de enmascarar
- Marcador
- Bolsas con cierre hermético
- Toallas de papel
- Agua a disposición
- Materiales de arte (papeles, crayones, marcadores)
- Pala pequeña o taza (opcional)
- Regadera o taza (opcional)
- Tierra abonada (opcional)

Duración: de 30 a 40 minutos

Instrucciones:

1. Muéstrelas a los alumnos la tapa del libro, y lea el título y el autor en voz alta.
2. Solicite a los alumnos que predigan de qué se tratará la historia y que cuenten cualquier cosa que sepan sobre la siembra de verduras. Mientras los alumnos comparten sus ideas, escriba los hechos en una hoja del rotafolio.
3. Lea la historia en voz alta. Mientras lee, señale las herramientas necesarias para sembrar plantas y el nombre de cada verdura que está creciendo. Con regularidad, pregunte a los alumnos qué verduras han probado.
4. Tras leer la historia, pregunte a los alumnos qué es lo que recuerdan sobre cómo sembrar una verdura.

5. Dibuje el ciclo de vida de una planta de verdura en el rotafolio usando flechas y números. Aliente a los alumnos a que le ayuden a recordar cada paso:
 - Plantar la semilla
 - Regar la planta
 - Asegurarse de que reciba sol
 - Verla crecer
 - ¡Comerla!
6. Luego, cuénteles a los alumnos que plantarán sus propias verduras y las verán crecer. Primero, doble una toalla de papel en la mitad. Vierta agua sobre la toalla y colóquela en un plato de papel.
7. Coloque un plato y dos o tres habichuelas al frente de cada niño. Invite a los niños a colocar las habichuelas en la parte superior de la toalla de papel.
8. Ayude a los niños a doblar sus toallas de papel por la mitad de modo que las habichuelas queden entre las toallas de papel humedecidas. Deslice los platos y las habichuelas dentro de una bolsa plástica con cierre hermético del tamaño de un galón. Escriba el nombre del niño en la bolsa con cinta de enmascarar y un marcador.
9. Coloque los platos en un área cálida o al lado de una ventana. Recuerde a los alumnos que las semillas de las verduras necesitan agua y calor para crecer. Las toallas de papel proporcionan el agua y la ventana con ingreso de sol es el calor o la calidez.
10. Controle las plantas de habichuelas a diario. Dé a los alumnos papel y crayones o marcadores para dibujar y documentar los cambios en sus semillas. Deben ver cómo las semillas se agrandan y se rompen para formar un brote.
Adición opcional para enriquecer: llene tazas de plástico con tierra abonada húmeda. Ayude a los niños a realizar un orificio de una pulgada en el centro de la tierra con un lápiz. Dé a cada niño su plato y el brote de habichuela. Plante la habichuela de modo que el brote inicial que emerge, que es la raíz principal, esté colocada hacia abajo contra la tierra. Coloque las tazas en una ventana soleada y cálida. Establezca un momento diario para que los alumnos rieguen sus brotes y documenten los cambios que se están produciendo con la habichuela de lima mientras crece.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden confeccionar una huerta de verduras al aire libre con diversos tipos de semillas de verduras. También pueden confeccionar tablas y graficar el crecimiento de las distintas plantas.

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Los alumnos más pequeños pueden crear una sola planta para toda la clase en lugar de que cada alumno tenga su propia planta.

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.E.04** Los niños tienen diversas oportunidades para (a) que se les lean libros de manera atrayente en entornos grupales o individuales 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; (g) participar en conversaciones que los ayudan a comprender el contenido del libro.
- **2.G.02** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales para aprender contenido clave y principios de la ciencia, tales como (a) la diferencia entre elementos vivos y no vivos (p. ej., las plantas en comparación con las rocas) y los ciclos de vida de los organismos (p. ej., plantas, mariposas, seres humanos).
- **2.G.05** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales para recopilar datos, y representar y documentar sus hallazgos (p. ej., mediante dibujos o gráficos).
- **2.J.06** Los niños tienen muchas y variadas oportunidades abiertas y materiales para expresarse de manera creativa a través de la (a) música.

¡“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.

Superverdura

(Cantada al ritmo de “Si eres feliz y lo sabes”)

Si eres Superverdura, flexiona los brazos [mostrar los músculos de ambos brazos]

Si eres Superverdura, flexiona los brazos

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sintiéndote sano

Si eres Superverdura, flexiona los brazos

Si eres Superverdura, salta muy alto [saltar en el aire]

Si eres Superverdura, salta muy alto

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sintiéndote sano

Si eres Superverdura, salta muy alto

Si eres Superverdura, corre muy rápido [correr en el lugar]

Si eres Superverdura, corre muy rápido

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sintiéndote sano

Si eres Superverdura, corre muy rápido

Si eres Superverdura, estírate alto [estirar los brazos hacia el cielo]

Si eres Superverdura, estírate alto

Si comes las verduras de tu plato

Estás creciendo fuerte y sintiéndote sano

Si eres Superverdura, estírate alto

Energía en el hogar

Aprendimos todo sobre el poder de las verduras.

Los alumnos aprendieron cómo las verduras pueden ayudarlos a crecer grandes y fuertes. Aprendieron una canción sobre Superverdura y plantaron su propia habichuela de lima. Pídale a su hijo que le cante la canción.

Luego, durante la próxima comida, pídale que señale las verduras que está comiendo. Para el desayuno, puede ser jugo de alguna verdura. Para el almuerzo, puede ser un puñado de zanahorias. Para la cena, puede ser una papa. Existen muchos tipos de verduras distintos. Todos nos dan energía y poder.