

¡ME GUSTA MOVERLO!

Tema: Mis decisiones y yo

Información general: en esta serie de actividades, a los alumnos se les presentará la palabra “energía” y aprenderán que usan energía cada vez que se mueven. Aprenderán dónde se encuentra el corazón y compararán el modo en que diferentes tipos de actividades físicas divertidas hacen que sus corazones latan fuerte y los hacen respirar con mayor dificultad. Aprenderán cuán buenas son para ellos las actividades que implican movimiento. Por último, seleccionarán una actividad divertida que les guste hacer y se dibujarán haciéndola.

Vocabulario:

- Energía: aquello 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, movimiento

Los alumnos:

- Conocerán el término “energía” y aprenderán el modo en que todo lo que hacemos usa energía.

Materiales:

- Cronómetro
- Rotafolio y marcadores
- Dispositivo para reproducir música
- Manual de energía alta y baja

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Reproduzca algo de música y solicite a los alumnos que bailen en el lugar o por la sala durante un minuto.
2. Pídales 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 sintió su cuerpo 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.
Adición opcional para enriquecer: muestre a los alumnos dónde pueden encontrar el pulso en la muñeca o el cuello. Explique que esto muestra la rapidez con la que les está latiendo el corazón. Más actividad significa más latidos.
7. Además de que el corazón nos late más fuerte, pregunte a los alumnos qué otra cosa sucede cuando usamos mucha energía. Es posible que los alumnos respondan que están sin aliento o cansados.
8. Cuénteles a los alumnos que probarán dos actividades divertidas distintas. Después de cada actividad, se les solicitará que describan cómo los hace sentir. Una actividad debe ser de energía alta (correr en el lugar, saltar como un conejo) y la otra debe ser de energía baja (arrojar una pelota, estirarse, mantener en equilibrio una bola de malabares en la cabeza). Haga dos actividades que duren 20 segundos cada una. Cuente hasta 20 y deje que los alumnos que saben contar lo acompañen.
9. Después de cada actividad, solicite a algunos alumnos voluntarios que digan qué actividad fue de energía alta. ¿Cuál fue de energía baja? Hable sobre las respuestas correctas. Explique que las actividades de energía alta fortalecen nuestros corazones.
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, movimiento

Los alumnos:

- Describirán cómo sienten sus cuerpos al hacer diferentes tipos de actividades físicas.
- Comenzarán a comprender 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 sus corazones permanezcan fuertes.

Materiales:

- Rotafolio y marcadores
- Materiales de arte (papeles, crayones, marcadores)

Duración: de 20 a 30 minutos

Instrucciones:

1. Solicite 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 la 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. (Algunas de las oraciones son verdaderas).
 - Estar activo es divertido.
 - Estar activo es una excelente forma de hacer amigos.
 - Estar activo te ayuda a ser fuerte.
 - Estar activo te ayuda a sentirte feliz.
3. Solicite a cada uno de los alumnos que finalice 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, solicite a cada uno de los alumnos que mencione una actividad divertida que podría hacer para ayudar a que sus corazones permanezcan fuertes. Solicíteles que se dibujen haciendo la actividad y que muestren el dibujo a la clase. Adición opcional para enriquecer: solicite a cada alumno que demuestre la actividad a la clase.

Modificaciones:

Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

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

Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Es posible que los alumnos más pequeños no comprendan el motivo por el que el corazón late más fuerte, pero comprenderán cuando hable de sentirse transpirado o cansado.
- Concéntrese solo en uno o dos de los beneficios del ejercicio para el caso de 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.G.03** A los niños se les proporcionan diversas oportunidades y materiales que los alientan a usar los cinco sentidos para observar, explorar y experimentar con fenómenos científicos.
- **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.

Energía en el hogar

Hoy, su hijo 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 que esto se haga 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 en edad preescolar les gustaría compartir. Puede ser algo que ya hagan o una actividad que les gustaría probar. Dibújese usted y a su hijo haciendo la actividad. Cuelgue el dibujo en el refrigerador. Luego, cada vez que hagan la actividad juntos, haga una marca de conteo en el dibujo. Establezca un objetivo para la cantidad de marcas de conteo que usted y su hijo quieren 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.