

## MUESTRA LOS MÚSCULOS

**Tema:** Mis decisiones y yo

**Información general:** en esta serie de actividades, a los alumnos se les presentará la relación entre el movimiento y los músculos. Jugarán al juego Simón dice usando movimientos musculares. Harán una investigación para aprender qué músculos los ayudan a realizar los diferentes movimientos. Por último, se moverán de distintas maneras para que trabajen diferentes músculos.

**Vocabulario:**

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

### Actividad 1: Muestra los músculos

**Tipo de actividad:** Energía para moverse, Energía para descubrir, Energía para leer

**Dominio:** cognitivo, lingüístico, físico

**Los alumnos:**

- Moverán los músculos usando movimientos musculares grandes y pequeños.
- Seguirán instrucciones en una modificación del juego Simón dice.
- Aprenderán y nombrarán las partes del cuerpo.

**Materiales:**

- Banda elástica o masa para modelar
- Rotafolio

**Duración:** de 20 a 30 minutos

**Instrucciones:**

1. Solicite a los alumnos que muestren los músculos.
2. Explique a los alumnos que los músculos son partes del cuerpo que nos ayudan a movernos. Invite a los alumnos a que adivinen cuántos músculos tenemos en el cuerpo. Escriba todas las conjeturas en una hoja del rotafolio. Luego, cuénteles que tenemos más de 600 músculos en todas las partes del cuerpo. Incluso hay músculos en los ojos, los dedos de los pies y la lengua.

3. Invite a los alumnos a moverse y sentir el trabajo de los músculos. Pueden correr, saltar, brincar, rebotar, bailar o hacer lo que deseen.
4. Invite a los alumnos a sentarse en círculo. Pase la banda elástica (o masa para modelar) y solicite a los alumnos que adivinen de qué forma eso funciona como un músculo. Explique u oriente a los alumnos para que comprendan que los músculos deben hacerse más pequeños y más grandes para ayudarnos a movernos. Con la banda elástica, muéstreles a los alumnos cómo los músculos se estiran (se ponen más grandes) y se contraen (se ponen más pequeños).
5. Explique a los alumnos que movemos algunos músculos de manera intencional y que otros se mueven por sí solos. Solicite a los alumnos que aplaudan. Están moviendo músculos del brazo, de la espalda y de la mano.
6. Ahora, pídeles que hagan que el corazón les lata. Explique que el corazón es un músculo que se mueve por sí solo.
7. Solicite a los alumnos que se pongan de pie y explique que jugarán a una versión de Simón dice, llamada “Mikey Músculo dice”. Les indicará que realicen una acción que hará que muevan los músculos. Si usted dice “Mikey Músculo dice” antes del movimiento, ellos deben hacerlo. Si no dice “Mikey Músculo dice” antes del movimiento, ellos no deben hacerlo. Si lo hacen, pueden trasladarse a otra parte de la sala y continuar haciendo los movimientos hasta que quede el último participante en el juego.
8. Jueguen el juego con cualquier movimiento hasta que quede un solo alumno. Estas son algunas sugerencias de movimientos:
  - Sonreír
  - Tocarse los dedos de los pies
  - Tocarse los hombros
  - Aplaudir
  - Torcer el cuerpo
  - Mover las alas
  - Bostezar
  - Parpadear
  - Correr en el lugar
  - Brincar
  - Levantar las rodillas
  - Girar
  - Sacar la lengua
  - Bailar

## **Actividad 2: Mueve ese músculo**

**Tipo de actividad:** Energía para descubrir, Energía para moverse, Energía para crear

**Dominio:** cognitivo, lingüístico, físico

### **Los alumnos:**

- Realizarán una serie de investigaciones para identificar los movimientos musculares.
- Realizarán observaciones sobre los músculos que están usando durante una serie de movimientos.

### **Materiales:**

- Rotafolio
- Hoja con la figura de un niño, incluida al final de las actividades del día
- Lápices o crayones
- Recipiente con uvas
- Servilletas

**Duración:** de 20 a 30 minutos

### **Instrucciones:**

1. Invite a todos los alumnos a sentarse en círculo.
2. Dibuje una figura humana lineal en el rotafolio.
3. Pregunte a los alumnos si recuerdan cuántos músculos hay en el cuerpo. (Más de 600). Recuerde a los alumnos que tienen más de 600 músculos, que pueden encontrarse en todas las partes del cuerpo.
4. Explique que les solicitará que hagan algunos movimientos y que pedirá a alguno de ellos que se acerque hasta el rotafolio y señale qué parte de los músculos del cuerpo están trabajando.
5. Solicite a todos los alumnos que sonrían.
6. Luego, solicite a un voluntario que se acerque al rotafolio y señale la parte del cuerpo en la que los músculos están trabajando. Guíelos para que señalen la boca. Diga: *muy bien. Cuando sonreímos, trabajan los músculos de la boca.*
7. A continuación, solicite a los alumnos que aplaudan. Solicite a un voluntario que se acerque al rotafolio y señale la parte del cuerpo en la que los músculos están trabajando. Recuerde a los alumnos que algunos movimientos hacen que trabajen más de una parte del cuerpo. Oriéntelos para que señalen las manos, los brazos y los hombros. Diga: *muy bien. Cuando aplaudimos, los músculos de las manos, los brazos y los hombros trabajan.*

8. Distribuya una hoja con la figura de un niño a cada alumno.
9. Luego, solicite a los alumnos que se sienten a la mesa con una uva sobre la servilleta. Pídeles que tomen la uva, la coloquen en la boca y la coman. A continuación, solicíteles que hagan un círculo en las partes de la figura lineal en las que trabajan los músculos. Deben hacer un círculo en las manos, los dedos, la boca, los músculos de la lengua e incluso en los músculos de la garganta.
10. Puede repetir esta investigación con cualquiera de los siguientes movimientos: tomar y arrojar una pelota, hacer una flexión o bailar.

## **Actividad 3: Movimientos musculares**

**Tipo de actividad:** Energía para moverse

**Dominio:** físico

**Los alumnos:**

- Practicarán movimientos musculares grandes, pequeños y de motricidad gruesa.

**Materiales:**

- Felpudo o alfombra

**Duración:** de 20 a 30 minutos

**Instrucciones:**

1. Recuerde a los alumnos que se necesitan muchos músculos para que nuestros cuerpos funcionen. Cuando nos movemos, ayudamos a desarrollar músculos fuertes y sanos.
2. Invite a los alumnos a ponerse de pie. Pregúnteles si alguna vez hicieron un salto de tijera. Enséñeles cómo hacerlo. Luego, desafíelos a que hagan entre tres y cinco saltos de tijera. Pregunte a los alumnos qué músculos creen que están trabajando. Con los saltos de tijera, trabajan muchos músculos, como los de los brazos, las piernas e incluso el corazón.
3. A continuación, solicite a los alumnos que se recuesten sobre un felpudo o una alfombra. Muéstreles cómo hacer abdominales levantando el torso superior y tocando los dedos de los pies. Desafíelos a hacer entre tres y cinco abdominales. Luego, pregunte a los alumnos qué músculos creen que están trabajando. Con los abdominales, trabajan los músculos de los brazos, las piernas y la panza.
4. Por último, muéstreles a los alumnos cómo comportarse como cangrejos para caminar como este animal o gatear estilo comando. Deben recostarse boca arriba y levantar el cuerpo con las manos y las piernas. En esa posición, deben caminar hacia atrás usando

los brazos y las piernas para trasladarse. Tómeles el tiempo para que caminen como cangrejos durante 20 segundos. Luego, pregunte a los alumnos qué músculos piensan que usaron.

5. Si el tiempo lo permite, invite a los alumnos a hacer los movimientos de otros animales. Pueden brincar como un canguro, deslizarse como una víbora, dar brincos como un poni, saltar como un sapo o corretear como una hormiga.
6. Por último, invite a los alumnos a practicar cualquier movimiento que use los músculos.

## **Modificaciones:**

### Esfuerzo adicional para los alumnos más grandes

- Los alumnos más grandes pueden aprender los nombres de músculos específicos, como bíceps, tríceps, tendones, cuádriceps, entre otros.
- Los alumnos más grandes pueden hacer repeticiones extra de los movimientos y de movimientos más complejos.

### Disminución del esfuerzo para los alumnos más pequeños

- Los alumnos más pequeños pueden hacer menos repeticiones de los movimientos.

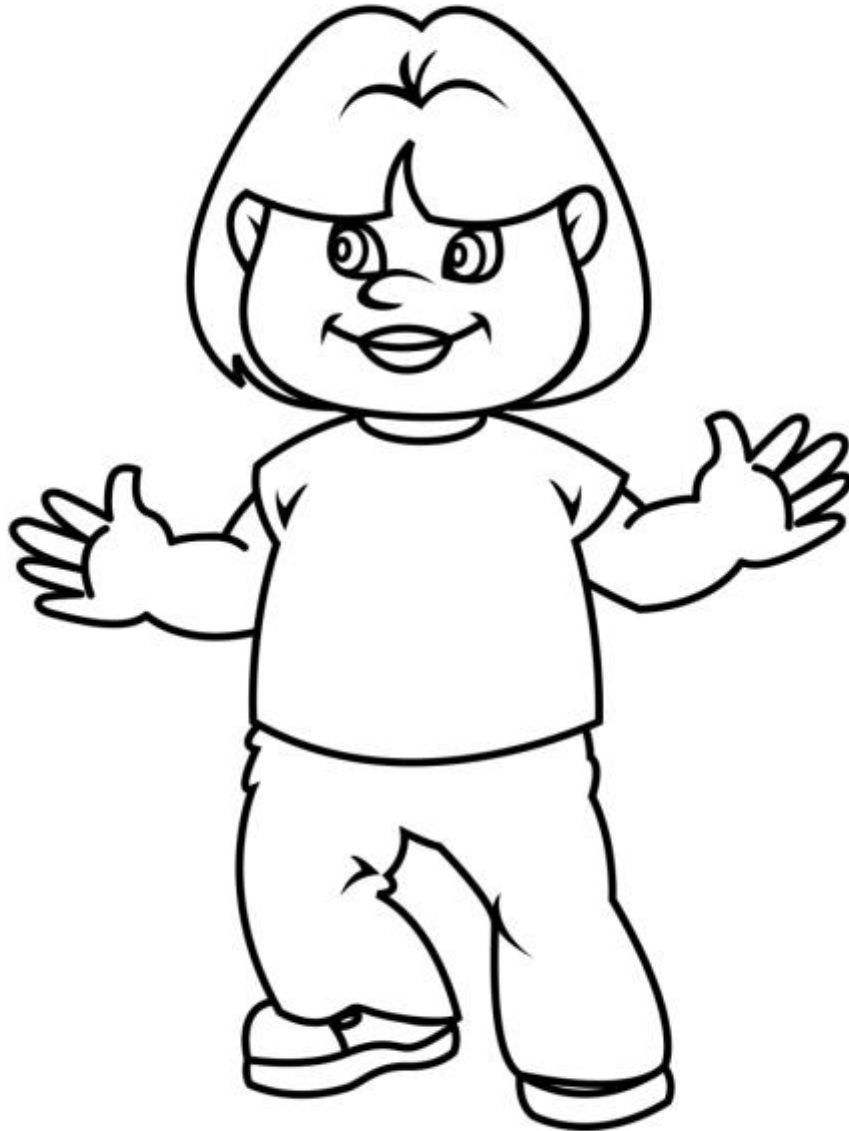
## **Alineación con los estándares de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children, NAEYC)**

- **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.03** Los niños cuentan con diversas oportunidades y materiales que respaldan el desarrollo de la motricidad fina.
- **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.

## ¡“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 que los músculos son una parte importante del cuerpo y los ayudan a moverse. Aprendieron que tienen más de 600 músculos distintos en el cuerpo y que cada movimiento hace que trabaje al menos un músculo. Incluso movemos nuestros músculos cuando nos reímos, parpadeamos y sonreímos.

El ejercicio regular nos ayuda a desarrollar músculos fuertes y sanos. Se recomienda que los niños en edad preescolar estén físicamente activos durante 60 minutos al día. Solicite a su hijo que le muestre los movimientos que hizo en clase y los músculos que hicieron trabajar esos movimientos. Luego, vaya al aire libre, muévase con su hijo en edad preescolar y hagan que sus músculos trabajen.