

## Proyecto Corazón

Actividades para el aula

# PRIMER GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 3

EJERCICIO: EJERCICIO PARA UN CORAZÓN FUERTE

### Metas

Los alumnos reconocerán el papel que desempeñan la actividad física y el ejercicio en lo que hace a mantener sanos y fuertes el cuerpo y el corazón.

### Objetivos didácticos

Los alumnos podrán:

1. Explicar que el ejercicio mantiene sano y fuerte el corazón.
2. Identificar actividades que son buenas para el corazón.

### Información general

Cuando realizamos actividades físicas, respiramos más rápido y nuestros pulmones reciben más oxígeno. Al respirar más rápido, el corazón comienza a bombear más rápido para llevar la sangre rica en oxígeno a todo el cuerpo. El ejercicio regular fortalece el corazón.

### Materiales

1. Ilustración: «Yo por dentro» (Actividad 1–A)
2. Cuaderno: «¡Sé lo que es bueno para el corazón!» (Actividad 1–E) (Entregue nuevamente a los alumnos los cuadernos que comenzaron en la lección anterior)
3. Diarios y revistas
4. Tijeras, pegamento, lápices de cera (crayones) y papel
5. Música grabada
6. Hoja de trabajo: Sopa de letras (Actividad 1–G)
7. Hoja de trabajo: Palabras revueltas (Actividad 1–H)

### Introducción

Reúna a los alumnos en una zona donde puedan moverse libremente. Dígales que van a jugar «Sigan al Líder», que usted será el líder y que ellos tendrán que imitar los movimientos de baile y ejercicios que usted haga. Dígales cuando comience la música que pueden comenzar a marchar en el lugar. Luego dígales que imiten todos los movimientos que usted haga hasta que pare la música. Después de dirigirlos en la realización de una variedad de movimientos y ejercicios, detenga la música. Con los alumnos de pie, descansando después del ejercicio, hágales preguntas para iniciar una conversación sobre los indicios que ven y sienten, que demuestran que el corazón y los pulmones están trabajando más fuerte. Sugiera que coloquen una mano delante de la nariz y la boca. «¿Están respirando con fuerza o suavidad? Ahora coloquen la mano sobre el pecho, encima del corazón. ¿Sienten cómo late con más fuerza? ¿Sienten más calor que antes? ¿Qué les parece que le hará al corazón este tipo de ejercicio?»

### Procedimientos y actividades de la lección

Enseñe a los alumnos una versión ampliada de la ilustración «Yo por dentro» (Actividad 1–A). Identifique los pulmones y explique que esas son las partes del cuerpo que nos ayudan a inspirar el aire fresco y espirar el aire usado. Explique que cuando hacemos ejercicio los pulmones trabajan más fuerte para recibir más aire oxigenado. Los pulmones llenan la sangre de oxígeno, y el corazón comienza a bombear más rápido para llevar esa sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo. Explique a los alumnos que por eso sentimos que el corazón late más rápido y respiramos más fuerte durante el ejercicio e inmediatamente después. Recuérdeles que cuando ejercitamos los músculos, éstos se

## Proyecto Corazón

### Actividades para el aula

# PRIMER GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 3

## EJERCICIO: EJERCICIO PARA UN CORAZÓN FUERTE

fortalecen. Pregúnteles si el corazón es un músculo.  
¿Se fortalecerá si hacemos ejercicio?

1. De la misma manera en que debemos comer alimentos de diferentes grupos de alimentos para nutrir el cuerpo, debemos realizar distintos tipos de ejercicios para mantener el cuerpo sano y fuerte. Enseñe ilustraciones de gente de todas las edades que realiza distintos tipos de deportes y ejercicios. Muestre también ilustraciones de gente que realiza actividades de la vida diaria, tales como cortar el césped, limpiar la casa o lavar el auto. Anime a los alumnos a hablar de actividades que han realizado y permítales que demuestren algunas.
2. Explique que algunos ejercicios fortalecen los músculos (ejercicios de fortalecimiento), que algunos hacen que el corazón y los pulmones sean sanos y fuertes (ejercicios aeróbicos), y que otros estiran los músculos y mantienen flexible el cuerpo (ejercicios de flexibilidad). Pida a los alumnos que imiten sus movimientos mientras realiza ejercicios de fortalecimiento, ejercicios aeróbicos y ejercicios de flexibilidad sencillos. A continuación, enséñeles ejercicios de enfriamiento para descansar el corazón y los pulmones. Dirija una conversación sobre el hecho de que debemos realizar una variedad de ejercicios para que todas las partes del cuerpo se fortalezcan y se mantengan sanas.

### Adaptación de la lección

A los alumnos que tengan problemas de motricidad fina o gruesa, enséñeles maneras de asemejar los movimientos, o de usar equipo o materiales adaptados para que puedan participar. Por ejemplo, los que no puedan marchar en el lugar pueden balancear los brazos como si estuvieran marchando. Anime a los niños a moverse y acepte cualquier movimiento que puedan hacer. Los alumnos que no puedan usar bien las tijeras pueden usar ilustraciones en papel adhesivo (pegatinas). Otra opción son las tijeras adaptadas. Cuando planee las actividades para estos alumnos, consulte al maestro de educación física, o al fisioterapeuta o terapeuta ocupacional de la escuela para que le den sugerencias para adaptar la actividad. Un auxiliar de aula o un padre voluntario podrá ayudarlo a implementar la actividad adaptada.

### Práctica guiada

Pida que los alumnos hagan una lista, en una hoja de rotafolios, de todas las actividades que han realizado desde ayer. Divida la hoja en tres secciones: actividades en la escuela, actividades después de clases y actividades con la familia en el hogar. Solicite voluntarios para que vayan al rotafolios y dibujen una estrella al lado de las actividades que crean que ejercitan el corazón. Luego solicite voluntarios para que vayan al rotafolios y dibujen un círculo al lado de las actividades tranquilas. Recuerde a los alumnos que las actividades tales como leer un libro, dibujar o jugar juegos de tablero son buenas para la mente, pero que tales actividades no son lo suficientemente activas para ayudar al corazón. Explique que debemos realizar ambos tipos de actividades todos los días: actividades tranquilas para ejercitar la mente y actividades activas para ejercitar el cuerpo.

### Práctica independiente

Entregue a los alumnos sus cuadernos titulados «¡Sé lo que es bueno para el corazón!» (Actividad 1–E), en los que comenzaron a trabajar en la lección anterior, y pídale que vayan a las páginas sobre actividades activas e inactivas que les gusta hacer. En una página, pídale que hagan dibujos, o recorten y peguen ilustraciones de revistas, que muestren actividades físicas que ejercitan el corazón. En la página opuesta, pídale que dibujen o peguen ilustraciones que representen actividades tranquilas que descansan el corazón. En la última página pueden dibujarse a sí mismos en actitud feliz. Cuando hayan terminado sus cuadernos, permita que los lleven a sus hogares para mostrar a sus familias.

*\* Se incluyen actividades adicionales (Actividades 1–G y 1–H) en la sección de «Actividades de los planes de las lecciones».*

### Evaluación

Usando una lista de observación, evalúe el entendimiento de los objetivos de la lección por parte de los alumnos durante las conversaciones en las que interviene toda la clase y por su trabajo en el cuaderno.

### Cierre

Pida a los alumnos que digan a un compañero de mesa algo que hayan aprendido sobre el corazón y el ejercicio.

## **Proyecto Corazón**

### **Actividades para el aula**

# **PRIMER GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 3**

## **EJERCICIO: EJERCICIO PARA UN CORAZÓN FUERTE**

### **Actividad final**

Pida a los alumnos que soliciten la participación de sus familias para anotar en un cuadro sus actividades físicas durante una semana. Desafíelos a pensar en maneras creativas de hacer participar a toda la familia en diferentes actividades. Recuérdeles que las actividades y tareas diarias, tales como trabajar en el jardín y limpiar la casa, también son

tipos de actividades físicas que pueden ejercitar el corazón. Sugiera algunas cosas divertidas que puedan hacer en familia, tales como jugar al fútbol, patinar, andar en bicicleta, lanzar discos voladores o nadar. La semana siguiente, pida a los alumnos que muestren a la clase sus cuadros de actividades y fotos de la familia.