

PRIMER GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 1

ANATOMÍA: ¿DÓNDE ESTÁ TU CORAZÓN? ¿QUÉ HACE?

Metas

Los alumnos podrán describir la ubicación del corazón y su función general.

Objetivos didácticos

Los alumnos podrán:

1. Identificar el tamaño y la ubicación general del corazón.
2. Identificar el corazón como un músculo.
3. Describir, en términos generales, la función básica del corazón, que es bombear la sangre a todo el cuerpo.

Información general

El corazón es un músculo que bombea (o empuja) la sangre a todo el cuerpo. Se encuentra un poco a la izquierda del centro del pecho y tiene aproximadamente el tamaño de nuestro propio puño.

Materiales

1. Ilustración: «Yo por dentro» (Actividad 1–A)
2. Poema: «Una bomba muy especial» (Actividad 1–B)
3. Hoja de trabajo: «¿Dónde están tu corazón y tus pulmones?» (Actividad 1–C)
4. Lápices de cera (crayones) o rotuladores
5. Estetoscopio o modelo hecho con un tubo de goma y la parte superior de una botella de dos litros o un embudo
6. Modelo de una bomba básica (bomba de bicicleta, globo, dosificador plástico de jabón líquido, etc.)
7. Computadora del aula con acceso a Internet

Introducción

Diga a los alumnos que va a darles una adivinanza para resolver. ¿Qué es algo que todos tenemos, que es del tamaño de nuestro propio puño y que hace un sonido «pum pum»? Después de que los alumnos adivinen correctamente que está describiendo el corazón, animelos a decir al resto de la clase cualquier otra información que sepan sobre el corazón. Apunte las ideas de los niños escribiendo algunas palabras clave en el pizarrón o una hoja de rotafolios. Arriba, escriba el título «Lo que sabemos sobre el corazón». Diga a los alumnos que van a aprender más sobre el corazón: dónde está ubicado, su tamaño y qué aspecto tiene. Aprenderán cosas que pueden hacer para tener un corazón sano y fuerte.

Procedimientos y actividades de la lección

1. Pregunte a los alumnos si saben dónde se encuentra el corazón. Pídales que le muestren dónde colocan la mano cuando recitan el juramento a la bandera todos los días. Recuérdeles que el corazón es aproximadamente del tamaño de su propio puño. Pídales que cierren la mano haciendo un puño y que la coloquen sobre el pecho, encima del corazón. Presente la ilustración «Yo por dentro» (Actividad 1–A) en una transparencia o ampliada en un cartel para que los alumnos puedan ver la ubicación del corazón dentro del cuerpo.
2. Presente el poema titulado «Una bomba muy especial» (Actividad 1–B). Los alumnos quizá quieran recitarlo como canción de rap. Desafíe a los niños a realizar movimientos que los ayuden a recordar la canción.

PRIMER GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 1

ANATOMÍA: ¿DÓNDE ESTÁ TU CORAZÓN? ¿QUÉ HACE?

- Pregunte a los alumnos si alguien se dio cuenta de que «Una bomba muy especial» se refiere al corazón como un músculo. Explíqueles que es un tipo de músculo diferente de los que tenemos en los brazos y las piernas. Pídales que extiendan un brazo al lado del cuerpo y sientan con la otra mano el músculo (el bíceps) que se encuentra en la parte superior del brazo. Pídales que sientan cómo es. A continuación, pídale que contraigan el bíceps y sientan la diferencia. Probablemente digan que es más grande o duro. Explíqueles que tuvieron que pensar para subir el brazo y contraer ese tipo de músculo. El músculo del brazo es un músculo esquelético. Dígales que el músculo del corazón es diferente; trabaja sin que nosotros tengamos que hacer nada. El músculo del corazón es un músculo liso que se contrae y relaja por su cuenta, incluso cuando dormimos.
- Pregunte a los alumnos qué es lo que creen que causa el sonido «pum pum» del corazón. Pregúnteles si saben el nombre del aparato que el médico o la enfermera usa para escuchar los latidos del corazón. (De ser posible, pídale a la enfermera de la escuela que le preste un estetoscopio, para que los alumnos tengan la oportunidad de escuchar los latidos de su propio corazón. Si no hay un estetoscopio disponible, puede crear un modelo cortando la parte superior de una botella de dos litros o usando un embudo mediano o grande, y luego conectando un tubo de goma a la boca de la botella o el extremo del embudo. Por razones de higiene, si emplea un tubo lo suficientemente largo, podrá cortar un trozo del extremo cada vez que se use. Puede usar un tubo de cartón de un rollo de toallas de papel, pero no es tan eficaz para escuchar el corazón, especialmente en el ambiente de un aula típica). Una vez que los alumnos hayan tenido la experiencia de oír los latidos del corazón, enséñeles cómo pueden sentirlos colocando los dedos índice y medio en la parte interior de la muñeca o en la parte delantera del cuello. Probablemente tenga que ayudar a los alumnos a colocar los dedos en el mejor lugar para encontrar el pulso.
- Explique a los alumnos que el sonido del corazón que late nos dice que el corazón está bombeando la sangre a todo el cuerpo. Pídales que extiendan otra vez la mano haciendo un puño, pero esta vez, pídale que aprieten y relajen el puño una y otra vez. Explíqueles que así funciona una bomba y que el músculo del corazón actúa como una bomba. Usando una bomba de bicicleta, un globo parcialmente lleno de agua

y bien atado, un *baster* (rociador de pavo) o un dosificador de jabón líquido, permita que los alumnos experimenten con las diferentes acciones de bombeo. Explique a los alumnos que el corazón empuja (o bombea) la sangre a todo el cuerpo. La sangre trae cosas buenas a las células del cuerpo (tal como oxígeno del aire que respiramos y nutrientes de los alimentos que comemos) y se lleva las cosas malas que no necesitamos. Enseñe a los alumnos la ilustración «Yo por dentro» para que puedan ver dónde se encuentran los pulmones. Pídales que inspiren profundamente y luego que espiren. Señale que los pulmones absorben el aire que necesitamos y expulsan el aire usado.

- Pida a los alumnos que extiendan la mano y hagan un puño otra vez. Esta vez, explíqueles que quiere que sigan apretando el puño hasta que les diga que paren. Cuando los alumnos parezcan estar cansados, dígales que pueden parar. Pregúnteles cómo sienten la mano. La mayoría dirá que está cansada o que les duele. Recuérdeles que el músculo del corazón trabaja todo el tiempo, sin que nosotros tengamos que pensar ni hacer nada para lograrlo. Un corazón sano bombea bien la sangre a todo el cuerpo, pero esto es difícil para un corazón enfermo.
- Divida a los alumnos en grupos que se turnarán para trabajar en distintos centros. Dé instrucciones detalladas para cada centro.
 - Centros 1 y 2: Áreas de experimentación con bombas.** Use palanganas (para contener el agua que se derrame), tubos de goma, un embudo y agua. Los alumnos pueden experimentar con el flujo de agua (que representa la sangre) por los tubos (que representan las arterias y venas). Proporcione jeringas para manualidades, *basters* (rociadores de pavo), dosificadores plásticos de jabón líquido y tubos más pequeños para experimentar. Coloque obstrucciones permanentes en algunos tubos para que los alumnos puedan comenzar a entender lo que pasa cuando el corazón trata de bombear la sangre por vasos sanguíneos obstruidos.
 - Centros 3 y 4: Áreas de computadoras.** Permita que grupos pequeños de alumnos vean ilustraciones animadas del corazón y el flujo de sangre. Visite el sitio web del Instituto del Corazón de Texas (texasheart.org) para ver ilustraciones animadas del corazón. Permita a los alumnos hablar de lo que ven.

PRIMER GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 1

ANATOMÍA: ¿DÓNDE ESTÁ TU CORAZÓN? ¿QUÉ HACE?

Práctica guiada

Usando la ilustración «Yo por dentro» (Actividad 1–A), pida a los alumnos que identifiquen el corazón y lo pinten de rojo, que identifiquen los pulmones y los pinten de verde, y que identifiquen los vasos sanguíneos (arterias y venas) y los pinten de azul. Dígalos que hablen con un compañero de mesa sobre cómo funciona el corazón.

Práctica independiente

Pida a los alumnos que dibujen el corazón y los pulmones en el lugar correcto en la ilustración del cuerpo humano («¿Dónde

están tu corazón y tus pulmones?»; Actividad 1–C). Dígalos que escriban una descripción de lo que hacen el corazón y los pulmones. Desafíelos a dibujar las arterias que transportan la sangre al resto del cuerpo.

Actividad complementaria

Permita que los alumnos exploren sitios de Internet que describan cómo los pulmones y el corazón trabajan juntos para suministrar sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo y cómo funcionan las estructuras internas del corazón. (Por ejemplo, el sitio web en inglés www.howstuffworks.com.)

Evaluación

Empleando una lista de observación durante las actividades de práctica guiada e independiente y durante la sesión de preguntas y respuestas con toda la clase, podrá evaluar el entendimiento de los objetivos por parte de los alumnos:

Objetivo	Tomás	Sara	Esteban	Laura	Pablo
Describir el tamaño y la ubicación del corazón Dibujar el corazón en el lugar correcto en una ilustración del cuerpo humano Indicar que el corazón es un músculo que bombea la sangre a todo el cuerpo					

Cierre

Dirija nuevamente la atención al cuadro titulado «Lo que sabemos sobre el corazón» que preparó con la clase al comienzo de la lección. Vuelva a leer con los alumnos algunas de las ideas que tuvieron sobre el corazón. Pregúnteles si

quieren hacer algún cambio o agregar alguna idea nueva a la lista de la clase. Finalice la lección pidiendo que algunos voluntarios dirijan al resto de la clase para cantar o recitar «Una bomba muy especial».

PRIMER GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 2

NUTRICIÓN: CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SANOS

Metas

Los alumnos entenderán la importancia de elegir alimentos sanos para tener un corazón sano.

Objetivos didácticos

Los alumnos podrán:

1. Hablar de la relación que existe entre lo que comemos y la salud del cuerpo y del corazón.
2. Distinguir los alimentos sanos, u «opciones buenas», de la comida chatarra.
3. Planear una comida o refrigerio sano.

Información general

Los alumnos deben poder identificar los alimentos que comen todos los días, ya sea de ilustraciones o por el nombre. Deben entender el concepto de «sano» como algo que es bueno para el cuerpo. Además, los alumnos deben tener un entendimiento básico de la función del corazón: que bombea la sangre que transporta el oxígeno y los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano. Los alumnos también deben entender la definición de una alimentación sana, que incluye comer las porciones diarias recomendadas de cada uno de los principales grupos de alimentos y determinar el tamaño de las porciones según la edad y el nivel de actividad.

Materiales

1. Hoja de trabajo: «Comidas y refrigerios sanos» (Actividad 1–D)
2. Cuaderno: «¡Sé lo que es bueno para el corazón!» (Actividad 1–E)
3. Revistas o diarios viejos
4. Papel, lápices de cera (crayones), tijeras, pegamento
5. Papel Kraft (de embalaje)
6. Ilustración o representación sencilla de los principales grupos de alimentos o del sistema de guías alimentarias de el plato alimenticio ChooseMyPlate (Elije mi plato) (ver *Sitios web*)
7. Ilustraciones para estimular la conversación
8. Selecciones de literatura infantil sobre el tema de las opciones alimenticias (ver *Recursos adicionales en inglés*)
9. Hoja de trabajo: Conecta los puntos (Actividad 1–F)
10. Hoja de trabajo: Sopa de letras (Actividad 1–G)

Introducción

Muestre una ilustración de una persona que parezca estar enferma en cama y una ilustración de una persona activa que parezca estar sana y feliz. Inicie una conversación sobre cómo pueden sentirse las personas en las ilustraciones. Pida a los alumnos que hablen de las cosas que podemos hacer para asegurarnos de ser como la persona sana y activa.

Repase con los alumnos la función general del corazón y pregúnteles qué podría pasar si no cuidamos el corazón.

Procedimientos y actividades de la lección

Elija una obra de literatura infantil sobre el tema de las opciones alimenticias (ver *Recursos adicionales en inglés*), tal como *Finn Cooks* de Birte Müller, para leer a los

PRIMER GRADO:

PLAN DE LA LECCIÓN 2

NUTRICIÓN: CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SANOS

alumnos. Hable con los alumnos de los alimentos que eligen los personajes principales. Por ejemplo, usando el libro *Finn Cooks*, los alumnos pueden hacer una lista de toda la comida chatarra u opciones malas para la salud que Finn elige. Haga hincapié en el hecho de que Finn elige algunas de las mismas opciones alimenticias que elegimos todos. Diga a los alumnos que, al igual que la madre de Finn, que quiere preparar una comida más sana para Finn, nosotros debemos preparar comidas que sean sanas y buenas para nosotros.

1. Presente una versión sencilla de los principales grupos de alimentos o de el plato alimenticio Elije Mi Plato que incluya ilustraciones de alimentos. Hable con los alumnos de las diferentes clasificaciones de alimentos. Cree un organizador gráfico, tal como un diagrama de árbol. Escriba el título «Alimentos» y debajo, en ramas separadas que nacen del título, escriba los principales grupos de alimentos. Dibuje algunas ramas más pequeñas que nazcan de las categorías principales, para que los alumnos coloquen allí los alimentos que categorizarán. Según el plato alimenticio Elije Mi Plato, los grupos de alimentos son: frutas, verduras, proteínas, lacteos, y granos. Hable con los niños sobre el hecho de que Elije Mi Plato recomienda varias porciones diarias de algunos alimentos y limita otros. Explique que comer demasiado de un tipo de alimento puede ser malo para la salud. Recuerde a los alumnos lo que le pasó a Finn cuando comió mucha comida chatarra. Ayude a los alumnos a entender que necesitamos todos los nutrientes de todos los grupos de alimentos para tener un cuerpo sano, pero que algunos de los alimentos deben consumirse en cantidades limitadas. Usando Elije Mi Plato, hable de los alimentos que deben limitarse.
2. Muestre ilustraciones de opciones alimenticias y pida a los alumnos que voten entre esas opciones apuntando el pulgar hacia arriba para las opciones alimenticias buenas para la salud y hacia abajo para las opciones alimenticias malas para la salud o alimentos chatarra.
3. Divida a los alumnos en grupos que se turnarán para trabajar en distintos centros. Antes de que los alumnos comiencen la rotación por los centros explique las instrucciones para cada centro y muestre ejemplos de las cosas que harán en algunos de los centros.

• **Centro 1: Comprador inteligente, clasificación de**

tarjetas. Encuentre ilustraciones de una amplia variedad de alimentos que podríamos encontrar en una tienda de comestibles y péguelas a tarjetas. En otra tarjeta dibuje o pegue una ilustración de un carrito de compras y en otra tarjeta más, dibuje o pegue una ilustración de un cubo de basura. Los alumnos clasificarán las tarjetas en este centro, colocando todos los alimentos sanos bajo la ilustración del carrito de compras y toda la comida chatarra bajo la ilustración del cubo de basura. Escriba una letra en el dorso de cada tarjeta, para que los alumnos puedan usar una hoja de control para autoevaluarse.

- **Centro 2: Cómo planear una comida sana.** Ubique este centro debajo de un cartel con una ilustración de una cocina. Proporcione una colección de revistas o anuncios de diarios, pegamento, tijeras, lápices de cera y la hoja de trabajo «Comidas y refrigerios sanos» (Actividad 1–D). Usando el cuadro de los grupos de alimentos o Elije Mi Plato como guía, pida a los alumnos que busquen ilustraciones de alimentos en las revistas o diarios y que planeen una comida. Los alumnos podrán planear un refrigerio sano o una comida sana completa: un desayuno, un almuerzo o una cena. Una vez que los alumnos hayan terminado la hoja de trabajo, pueden buscar ilustraciones de opciones malas para la salud o «alimentos chatarra» y pegarlas en la parte inferior de la página.
- **Centro 3: Árbol de alimentos (Centro de clasificación).** Pida a los alumnos que dibujen con rotuladores o lápices de cera una ilustración de su alimento favorito. Deberán determinar el grupo de alimentos primario que el alimento o plato representa. Pídales que recorten la ilustración para que quepa en el diagrama de árbol en el frente del aula. Pídales que trabajen en parejas para pegar sus alimentos bajo la categoría correcta de grupos de alimentos.
- **Centro 4: Cómo elegir mejores opciones.** Pida a los alumnos que vuelvan a leer el cuento que leyó a la clase. (Para los fines de ofrecer un ejemplo para este centro, se usará el libro *Finn Cooks*.) Dígales que trabajen juntos para crear un final diferente para el cuento, o que modifiquen el cuento, de manera que el personaje principal —en este caso, Finn— elija opciones alimenticias sanas.

Práctica independiente

Muestre a la clase una versión ampliada de la ilustración «Yo por dentro» (Actividad 1–A). Recuerde a los niños la conversación anterior sobre lo que el corazón necesita: alimentos sanos de todos los grupos de alimentos y ejercicio

PRIMER GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 2

NUTRICIÓN: CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SANOS

para mantenerse fuerte. Pida a los alumnos que comiencen a trabajar en sus cuadernos titulados «¿Sé lo que es bueno para el corazón!» (Actividad 1–E), usando dibujos, palabras e

ilustraciones. Repase con los niños las instrucciones para las páginas en las que desea que trabajen.

Adaptación de la lección

Evaluación

Empleando una rúbrica (o guía de calificación) y una lista de observación, puede evaluar el entendimiento de los objetivos de la lección por parte de los alumnos al observar sus respuestas durante las actividades en los centros y las conversaciones en las que interviene toda la clase, y al examinar su trabajo en el cuaderno.

Objetivo	Demostró un entendimiento del objetivo de la lección	Demostró un entendimiento parcial del objetivo de la lección	No demostró un entendimiento del objetivo de la lección
Describir, por medio de actividades o en forma oral, la relación que existe entre una alimentación sana y un corazón sano Distinguir los alimentos sanos de la comida chatarra Planear por lo menos una comida o refrigerio sano			

Adaptación de la lección

Los alumnos con problemas de motricidad fina pueden tener más éxito en los Centros 1 y 4, mientras que los alumnos que se resisten a expresarse oralmente o tienen problemas de lenguaje expresivo pueden tener más éxito en los Centros 1, 2 y 3. Se ha tratado de crear centros con actividades apropiadas para distintas habilidades y estilos de aprendizaje.

** Pueden emplearse actividades independientes adicionales (Actividades 1–F y 1–G) para actividades independientes en los centros.*

Actividades complementarias

Para los alumnos que estén listos para tareas de aprendizaje más complejas, pueden considerarse las siguientes actividades:

- Usando los menús de restaurantes locales, pida a los alumnos que analicen los platos y que categoricen los elementos que los componen a fin de determinar si cada plato incluye alimentos de los diferentes grupos de alimentos. Dígalos que hablen de las cosas que típicamente pedirían del restaurante y que determinen si deben modificar sus hábitos alimenticios.

- Diga a los alumnos que entrevisten al gerente del comedor o la cafetería de la escuela para averiguar cómo se eligen y planean los menús de los almuerzos escolares. Pídales que comuniquen la información al resto de la clase.

Cierre

Brinde a los alumnos la oportunidad de enseñar a sus compañeros las comidas que han planeado y el alimento que agregaron al árbol de alimentos. Pida que un voluntario de cada grupo explique cómo su grupo modificó el cuento que usted leyó a la clase, de manera que el personaje principal eligiera opciones alimenticias sanas.

Actividad final

Con la participación de los alumnos y los padres, compile un libro de cocina cardiosaludable para presentar al resto de la escuela. Pida que cada familia le entregue una receta favorita que incluya ingredientes sanos, junto con una ilustración hecha por el alumno. Una vez que reciba todas las recetas, recopílelas en un libro de cocina de la clase que pueda exhibirse en la biblioteca, la oficina o la enfermería. Distribuya ejemplares a las familias en una Feria Alimenticia informal, a la que cada familia traiga su plato sano favorito para compartir con los demás.

PRIMER GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 2

RECURSOS ADICIONALES EN INGLÉS

Literatura infantil

Bagley, Katie. *Eat Right*.

Barchers, Suzanne and Rau, Peter. *Storybook Stew*.

Barron, Rex. *Showdown at the Food Pyramid*.

Berenstain, Stan and Berenstain, Jan. *The Berenstain Bears and Too Much Junk Food*.

Carle, Eric. *The Very Hungry Caterpillar*.

Child, Lauren. *I Will Never Not Ever Eat a Tomato*.

Cooper, Helen. *Pumpkin Soup*.

Ehlert, Lou. *Eating the Alphabet*.

Ehlert, Lou. *Growing Vegetable Soup*.

Frankel, Alona. *Prudence's Book of Food*.

Gaga and Friends. *Pass the Celery, Ellery*.

Gordon, Sharon. *You Are What You Eat*.

Gustafson, Scott. *Alphabet Soup*.

Herman, Debbie. *Carla's Sandwich*.

Hobar, Russell. *Bread and Jam for Francis*.

Kelley, True. *School Lunch*.

Mayer, Mercer. *Good for Me and You*.

Müller, Birte. *Finn Cooks*.

Rockwell, Lizzie. *Good Enough to Eat*.

Rubel, Nicole. *No More Vegetables*.

Sears, William. *Eat Healthy, Feel Great*.

Sharmat, Mitchell. *Gregory the Terrible Eater*.

Sliverstein, Alvin. *Eat Your Vegetable! Drink Your Milk!*

Smallwood, Sally. *Cool as a Cucumber*.

Smallwood, Sally. *Sweet as a Strawberry*.

Snow, Reegen. *Eat Your Peas, Louise*.

Stevens, Janet and Crummel Stevens, Susan. *Cook-a-Doodle-Do*.

Trumbauer, Lisa. *Eating Well*.

Wells, Rosemary. *Max and Ruby's Midas*.

Williams, Rozanne Lanczak. *Good Choices for Cat and Dog*.

Sitios web

texasheart.org

www.americanheart.org

www.health.howstuffworks.com/adam-200083.htm

www.choosemyplate.gov

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 «Sigán 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

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.

PRIMER GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 3

EJERCICIO: EJERCICIO PARA UN CORAZÓN FUERTE

Actividad final

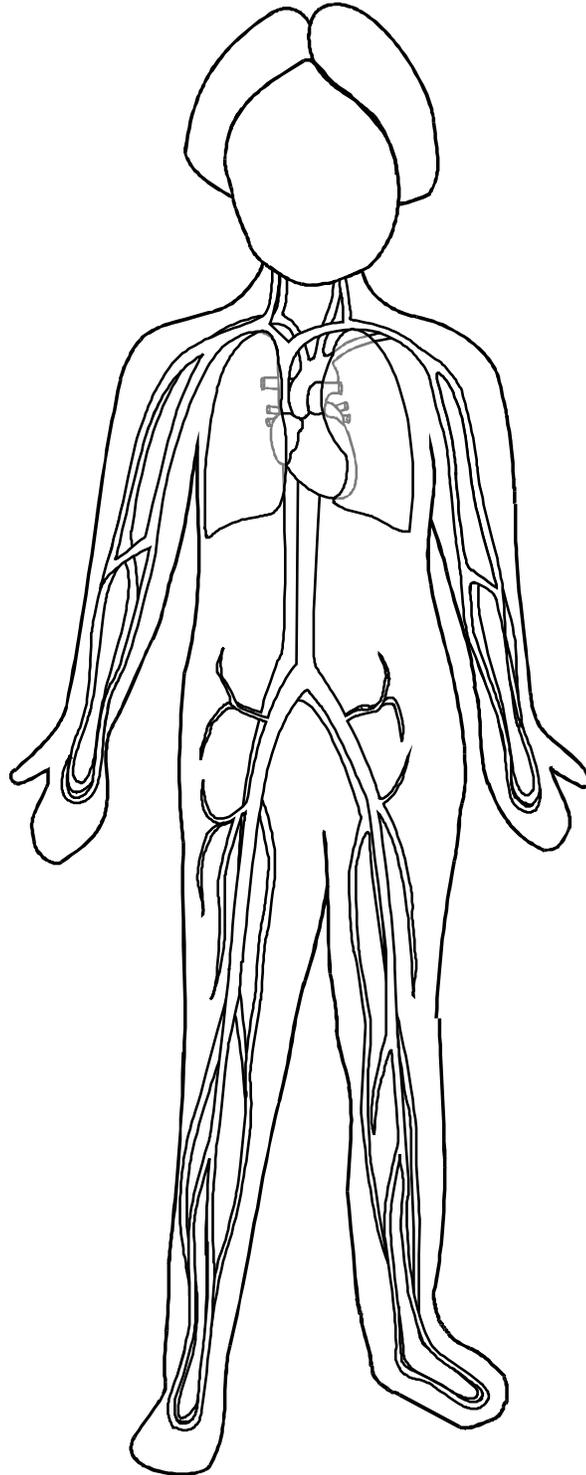
Pida a los alumnos que soliciten la participación de sus familias para anotar en un cuadro sus actividades físicas durante una semana. Desafíelos a pensar en maneras creativas de hacer participar a toda la familia en diferentes actividades. Recuérdeles que las actividades y tareas diarias, tales como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

ACTIVIDADES PARA PRIMER GRADO

- 1-A Yo por dentro (ilustración)
- 1-B Una bomba muy especial (poema)
- 1-C Anatomía: ¿Dónde están tu corazón y tus pulmones?
(hoja de trabajo)
- 1-D Nutrición: Comidas y refrigerios sanos
(hoja de trabajo)
- 1-E Nutrición: ¡Sé lo que es bueno para el corazón!
(cuaderno del alumno)
- 1-F Conecta los puntos (hoja de trabajo)
- 1-G Sopa de letras (hoja de trabajo)
- 1-H Palabras revueltas (hoja de trabajo)

ANATOMÍA YO POR DENTRO



Proyecto Corazón

Actividades para el aula

¿Sabes qué hace tu corazón?

Este poema te ayudará a recordar que el corazón es un músculo que bombea la sangre por todo el cuerpo.

(Poema utilizado por gentileza de Margarita Montalvo, autora de *Zoológico de Poemas/ Poetry Zoo* [Scholastic, Inc.], ganador del *2005 Latino Book Award* en la categoría de Mejor Libro Infantil Ilustrado Bilingüe.)

ANATOMÍA

¿QUÉ HACE TU CORAZÓN?

Una bomba muy especial

Sabrás que mi corazón
es como bomba de amor
que oigo al bombear mi sangre
en mi pecho, pum-pam-pon.

Los músculos que lo forman
hacen fuerte al corazón.
Si yo pongo de mi parte,
me va a durar un montón.

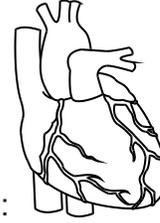
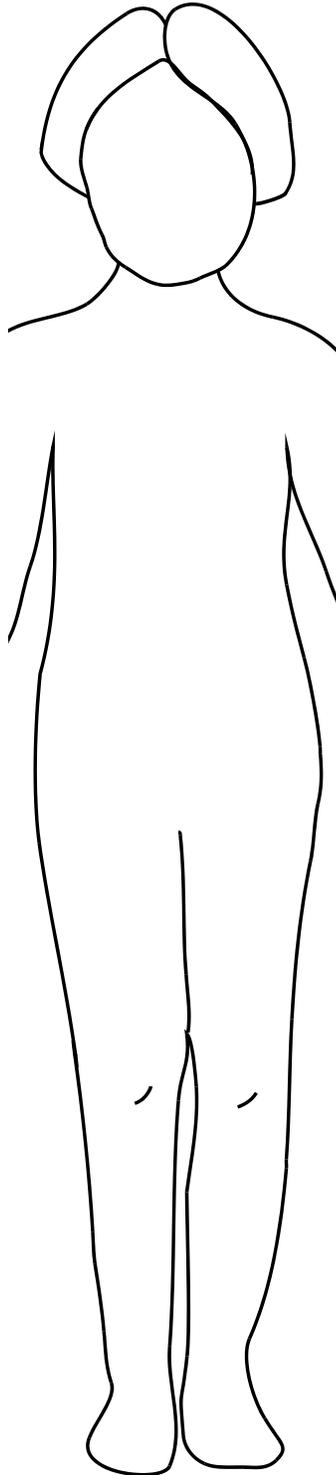
¿Sabes dónde están tu corazón y tus pulmones?

Dibuja el corazón y los pulmones donde van en la figura. En los renglones en blanco, anota lo que hacen el corazón y los pulmones.

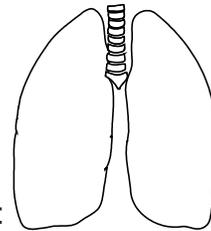
RETO: Dibuja las arterias.
(Pista: Las arterias llevan la sangre al resto del cuerpo.)

ANATOMÍA

¿DÓNDE ESTÁN TU CORAZÓN Y TUS PULMONES?



Corazón:



Pulmones:

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

Tu corazón necesita alimentos sanos —no comida chatarra— para mantenerse fuerte.

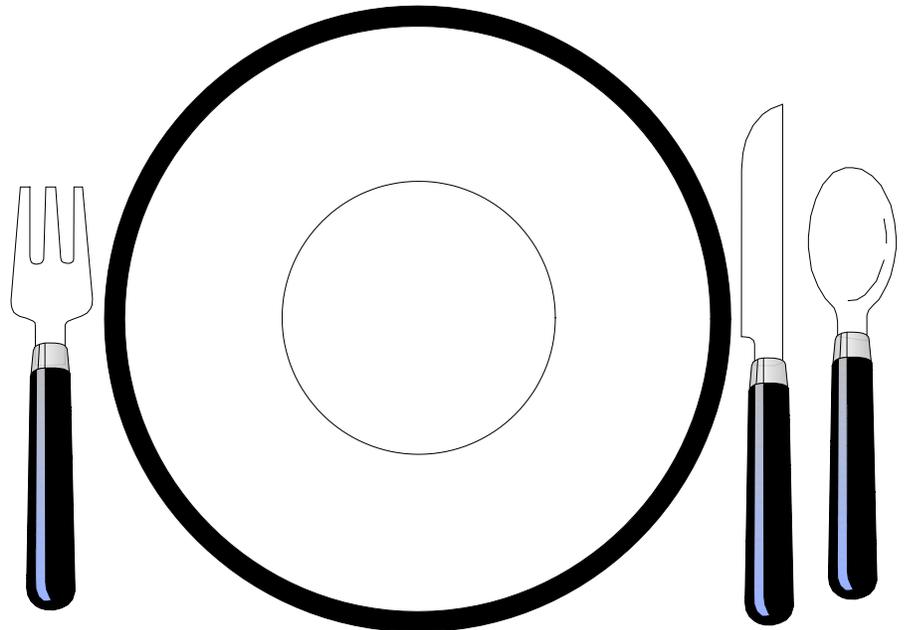
¿Puedes elegir una comida o refrigerio sano? Corta fotos de alimentos sanos de revistas y diarios. Pega las fotos al plato.

RETO: Encuentra fotos de alimentos que no sean sanos y pégalos más abajo.

NUTRICIÓN

COMIDAS Y REFRIGERIOS SANOS

Buenos _____



- Elige:**
- Desayuno
 - Almuerzo
 - Cena
 - Refrigerio

Malos _____

- Elige:**
- Desayuno
 - Almuerzo
 - Cena
 - Refrigerio

 THE TEXAS HEART INSTITUTE*

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

**¡Sé lo que es bueno
para el corazón!
de**

¡En este dibujo estoy yo con un corazón sano y feliz!

Verduras

Frutas

Proteínas

Lácteos

Granos

¡Sé algo sobre los grupos de alimentos!

Aprendí a planear una comida sana. Esta es mi comida favorita.

Si quiero que mi corazón esté sano y fuerte, tengo que hacer ejercicio todos los días. Estos son algunos ejercicios que me gustan.

Mi corazón late todo el tiempo, incluso cuando duermo. Si quiero que mi corazón esté sano y fuerte, tengo que elegir alimentos sanos. Estos son algunos alimentos sanos.

Una bomba muy especial

Sabrás que mi corazón
es como bomba de amor
que oigo al bombear mi sangre
en mi pecho, pum-pam-pon.

Los músculos que lo forman
hacen fuerte al corazón.
Si yo pongo de mi parte,
me va a durar un montón.

Estas son cosas que puedo hacer tranquilo,
mientras descanso mi corazón.

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

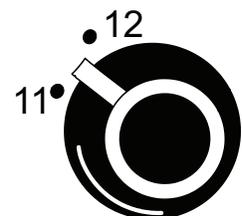
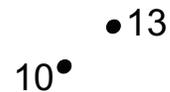
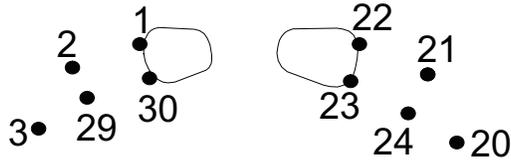
Conecta los puntos.

Conecta todos los puntos para crear un aparato especial que el médico usa para oír el corazón.

¿Qué es?

ACTIVIDAD

CONECTA LOS PUNTOS



Proyecto Corazón

Actividades para el aula

Abajo hay 7 palabras que están escondidas en la sopa de letras. ¿Puedes encontrarlas todas?

LATE
CUERPO
CORAZÓN
PUM PAM PON
SANO
PULSO
BOMBA

ACTIVIDAD

SOPA DE LETRAS

H	C	O	R	A	Z	Ó	N	P	U
C	U	E	R	P	O	B	O	M	L
B	O	M	L	A	T	E	D	O	S
P	U	M	P	A	M	P	O	N	A
M	Ú	S	S	A	N	O	Z	Ó	N
B	O	M	B	A	P	U	L	S	O

Ordena las letras para
formar palabras.

ACTIVIDAD

PALABRAS REVUELTAS

N S A O

--	--	--	--

E L A T

--	--	--	--

A G S R E N

--	--	--	--	--	--