

KÍNDER: 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 K–A)
2. Poema: «Aquí está mi corazón» (Actividad K–B)
3. Hoja de trabajo: «¿Dónde está tu corazón?» (Actividad K–C)
4. Ilustración: «¿Cómo es mi corazón?» (Actividad K–D)
5. Papel Kraft (de embalaje)
6. Lápices de cera (crayones), rotuladores, pegamento y tijeras
7. Estetoscopio o modelo hecho con un tubo de goma y la parte superior de una botella de dos litros o un embudo
8. Modelo de una bomba básica (bomba de bicicleta, globo, dosificador de jabón líquido, etc.)
9. Tela, hilo, botones, etc.

Introducción

Explique a los alumnos que va a describir algo que es muy importante y que todos tenemos. Dígalos que traten de adivinar a partir de las pistas que les va a dar.

- Extiendan una mano y ciérrenla para hacer un puño (enséñeles cómo hacerlo). Ese es el tamaño de un músculo especial que tenemos dentro del cuerpo. ¿Pueden adivinar qué es?
- Hace un sonido como «pum pum».
- Siempre está trabajando, sin que tengamos que pensar en él.
- Los médicos pueden oírlo latir usando un estetoscopio.

Una vez que los alumnos hayan adivinado correctamente que está describiendo un corazón, anímelos a hablar al resto de la clase de lo que saben sobre el corazón. Explique 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. Pídales que cierren la mano haciendo un puño y que la coloquen sobre el corazón. Recuérdeles que ya han aprendido que el corazón es aproximadamente del tamaño de su propio puño y que se encuentra en el mismo lugar que cubren con la mano cuando recitan el juramento a la bandera. Presente la Actividad K–A en una transparencia o ampliada en

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 1

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

- un cartel para que los alumnos puedan ver la ubicación del corazón dentro del cuerpo.
2. Presente el poema «Aquí está mi corazón» (Actividad K–B). Exagere los movimientos que se indican en el poema para facilitar el aprendizaje.
 3. Pregunte a los alumnos si alguien le escuchó decir que el corazón es 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 (bíceps) que se encuentra en la parte superior del brazo. Pídales que sientan cómo es. A continuación, pídale que suban el brazo y doblen el codo, mostrándoles cómo contraer el bíceps. Luego, pídale que sientan la diferencia en el músculo ahora. Probablemente digan que es más grande o duro. Explíqueles que tuvieron que pensar para subir el brazo y contraer ese tipo de músculo. Dígales que el músculo del corazón es diferente; trabaja sin que nosotros tengamos que hacer nada. Es un músculo liso que se contrae y relaja por su cuenta, incluso cuando dormimos.
 4. 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.
 5. 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.
 6. 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.
 7. Repase con los niños el poema «Aquí está mi corazón», haciendo los movimientos indicados, hasta que los alumnos puedan repetir el poema y los movimientos sin mucha ayuda.

Práctica guiada

Entregue a los alumnos la Actividad K–C y algunas pegatinas. Pregúnteles si recuerdan cómo encontrar su corazón. (Deben colocar la mano sobre su corazón.) Usando la Actividad K–C, que muestra el contorno de una persona, pida a los alumnos que elijan una pegatina y la coloquen en el lugar donde estaría ubicado el corazón. Una vez que hayan identificado el lugar correcto, dígales que pueden pintar el dibujo y personalizarlo.

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 1

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

Práctica independiente

Pida a algunos alumnos que se acuesten sobre trozos de papel de embalaje. Luego usted o un alumno deberá trazar su contorno con un lápiz de cera o rotulador. Pídales que identifiquen su dibujo con su nombre. Los alumnos deberán pintar y recortar la ilustración del corazón de «¿Cómo es mi corazón?» (Actividad K–D) y pegarla al contorno de tamaño natural. Podrán pintar y decorar sus autorretratos, usando una variedad de materiales, tales como botones, hilo, etc. Cuelgue los retratos terminados alrededor del aula.

Actividades complementarias

Para aquellos alumnos que estén listos para tareas de aprendizaje más complejas, considere las siguientes ideas:

1. **Área 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.
2. **Área de computadoras.** Permita que grupos pequeños de alumnos vean ilustraciones animadas de las estructuras internas del corazón, tales como las válvulas cardíacas, y observen qué es lo que hacen. Hable de lo que los alumnos observen.

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:

Juan Tomás Sofía Andrés Ana

Ubicó el corazón
en su cuerpo

Ubicó el corazón
en la ilustración

Indicó el tamaño
del corazón

Indicó que el corazón es
un músculo que bombea
la sangre a todo el cuerpo

Cierre

Recorran la galería de autorretratos que cuelgan sobre las paredes. Pida a los alumnos que hablen con un compañero sobre algo que hayan aprendido hoy sobre el corazón (recuérdelos la adivinanza). Concluya la lección pidiendo que algunos voluntarios dirijan al resto de la clase en la recitación del poema «Aquí está mi corazón».

KÍNDER: 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. Ilustración: «Yo por dentro» (Actividad K–A)
2. Cuaderno: «¡Sé lo que es bueno para el corazón!» (Actividad K–E)
3. Comida de juguete o frutas y verduras artificiales; latas o envases de alimentos con ilustraciones; o ilustraciones de alimentos sacados de revistas y pegados sobre cartulina
4. Bolsas, canastas o baldes y dinero de juguete
5. Revistas o diarios viejos
6. Caja de ropa y sombreros para usar como vestuario
7. Papel, lápices de cera (crayones), tijeras, pegamento, limpiapiipas, etc.
8. Platos de papel
9. Papel Kraft (de embalaje)
10. 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*)
11. Ilustraciones para estimular la conversación
12. Plastilina
13. Selecciones de literatura infantil sobre el tema de las opciones alimenticias (ver *Recursos adicionales en inglés*)

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.

KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 2

NUTRICIÓN: CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SANOS

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 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. Ofrezca alimentos de juguete o ilustraciones de alimentos para que los alumnos los emparejen con los alimentos en el cuadro de grupos de alimentos. Pida a los alumnos que digan a la clase cuáles son sus frutas y verduras favoritas y hablen del sabor que tienen. Ayude a los alumnos a clasificar los alimentos en las siguientes categorías: proteínas, lácteos, granos, frutas, y verduras. 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. (Asegúrese de elegir ilustraciones de alimentos que los alumnos de kínder puedan reconocer y distinguir fácilmente.)

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: Cómo comprar opciones alimenticias sanas.**

Organice una pequeña zona del aula para representar una tienda de comestibles, con artículos en los estantes que parezcan alimentos que uno encontraría en una tienda de verdad. Use algo para representar una caja registradora con dinero de juguete. Dé a los alumnos dinero de juguete y canastas de compras. Los alumnos podrán turnarse para representar el papel del dependiente de la tienda. Los alumnos deberán comprar alimentos sanos en el centro para preparar una comida favorita. El dependiente revisará las canastas para asegurarse de que hayan elegido «opciones buenas».

- **Centro 2: Cómo planear una comida sana.**

Organice una zona del aula para representar la cocina de un hogar. Proporcione una colección de revistas o anuncios de diarios, pegamento, tijeras, lápices de cera y platos de papel. Usando un 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. Brinde un ejemplo para mostrar a los alumnos cómo pueden organizar los platos para incluir los alimentos que elijan. Diga a los alumnos que pueden planear un refrigerio sano o una comida sana completa: un desayuno, un almuerzo o una cena. Una vez que los alumnos hayan terminado la tarea de colocar las ilustraciones en sus platos, podrán categorizarlos según los rótulos que usted haya colocado en el aula: Refrigerio sano, Desayuno sano, Almuerzo sano, Cena sana.

- **Centro 3: Grupos de alimentos (Centro de clasificación).** Proporcione plastilina, lápices de cera, papel grueso, limpiapiipas y otros materiales. Los alumnos podrán usar estos materiales para crear una representación de sus comidas sanas favoritas, que se exhibirán en la Galería de Arte de la Clase.

- **Centro 4: Cómo ayudar a Finn a elegir mejores opciones.** (Para los fines de ofrecer un ejemplo para este centro, se usará el libro *Finn Cooks*.) Coloque una caja con ropa, accesorios, sombreros y muebles del Rincón del

Proyecto Corazón
Actividades para el aula

KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 2
NUTRICIÓN: CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SANOS

Hogar. Como éste podría llegar a ser un centro bastante ruidoso, trate de ubicarlo donde cree menos distracciones para los otros grupos. Pida a los alumnos que representen el cuento tal cual lo escucharon. Luego, pídale que modifiquen el cuento, de manera que Finn elija mejores opciones alimenticias, y que vuelvan a representarlo.

la conversación anterior sobre lo que el corazón necesita: alimentos sanos de todos los grupos de alimentos y ejercicio para mantenerse fuerte. Pida a los alumnos que comiencen a trabajar en sus cuadernos titulados «¡Sé lo que es bueno para el corazón!» (Actividad K–E), usando dibujos, palabras e ilustraciones. (Para alumnos de kínder, podría ser mejor separar las páginas y dar instrucciones para una página a la vez.)

Práctica independiente

Muestre a la clase una versión ampliada de la ilustración «Yo por dentro» (Actividad K–A). Recuerde a los niños

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 2 y 3. Las actividades han sido diseñadas de manera de satisfacer las necesidades evolutivas de distintos alumnos, porque se les da la oportunidad de emparejar objetos concretos a representaciones de objetos y de manejar una variedad de objetos y materiales. También se les dan oportunidades de poner en práctica lo que han aprendido sobre opciones alimenticias sanas por medio de simulaciones de experiencias de la «vida real».

** Se incluye una actividad independiente adicional (Actividad K–F) en la sección de «Actividades de los planes de las lecciones».*

Actividades complementarias

Para los alumnos que estén listos para tareas de aprendizaje más complejas, puede considerarse la siguiente actividad:

- Usando copias del menú de un restaurante que incluya ilustraciones, pida a los alumnos que tracen un círculo alrededor de los platos que sean opciones sanas o coloquen una marca al lado de ellos, y que tachen con una cruz (X) los que no lo sean.



Proyecto Corazón

Actividades para el aula

KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 2

NUTRICIÓN: CÓMO ELEGIR ALIMENTOS SANOS

Cierre

Brinde a los alumnos la oportunidad de enseñar a sus compañeros sus autorretratos, comidas sanas y representaciones de alimentos. Mientras lo hacen, aproveche la oportunidad de repasar con ellos los objetivos de la lección.

Actividad final

Prepare una lista de las frutas y verduras favoritas que los alumnos mencionen mientras enseñan a sus compañeros sus comidas y representaciones de alimentos. Compre los ingredientes para una ensalada de fruta y una sopa de verduras para la clase, o envíe una lista de los alimentos a

los hogares de los alumnos y pida que los padres ayuden a proporcionar los ingredientes. Con la ayuda de padres voluntarios, prepare un banquete en el aula, permitiendo que los alumnos observen mientras se cortan las diferentes frutas y verduras. Es posible que algunos alumnos nunca hayan probado algunos de los alimentos. Es importante dar a los niños nuevos alimentos para probar y aumentar la variedad de su alimentación, pero también debe señalarse que algunas personas prefieren unos alimentos más que otros, y que no tenemos que comer todos los tipos diferentes de frutas y verduras para lograr una buena nutrición.

KÍNDER: 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

KÍNDER: 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 K–A)
2. Cuaderno: «¡Sé lo que es bueno para el corazón!» (Actividad K–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

Introducción

Reúna a los alumnos en una zona donde puedan moverse libremente. Dígalos 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. Dígalos cuando comience la música que pueden comenzar a marchar en el lugar. Luego dígalos 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, hágalos 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 la versión ampliada de la ilustración «Yo por dentro» (Actividad K–A). Señale 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 fortalecen. Pregúnteles si el corazón es un músculo. ¿Se fortalecerá si hacemos ejercicio?

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 3

EJERCICIO: EJERCICIO PARA UN CORAZÓN FUERTE

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.

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 planea 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

Divida una hoja de papel de embalaje en dos secciones. En la primera sección escriba el título «Cosas tranquilas que hago», y en la segunda escriba el título «Cosas que hago que ejercitan mi corazón». Coloque en cada mesa de alumnos una

pila de revistas y algunas tijeras, y pídale que encuentren una ilustración para cada tema. Anime a los niños a trabajar en parejas. Pida a cada alumno o pareja de alumnos que hablen al resto de la clase sobre sus actividades a medida que las agregan al *collage* de la clase. Explique a los alumnos que es importante realizar actividades tranquilas, tales como leer, dibujar, resolver juegos de ingenio y jugar juegos de tablero, pero que son las actividades activas, tales como correr, patinar y jugar a la pelota, las que ejercitan el corazón.

Práctica independiente

Entregue a los alumnos sus cuadernos titulados «¿Sé lo que es bueno para el corazón!» (Actividad K–E), en los que comenzaron a trabajar en la lección anterior, y pídale que vayan a las páginas sobre actividad física. En una página, indíqueles que hagan dibujos, o recorten y peguen ilustraciones de revistas, que muestren actividades o ejercicios que les guste hacer. En la página opuesta, pídale que dibujen o peguen ilustraciones de actividades que quieran aprender. En la última página pueden dibujarse a sí mismos en actitud feliz. Cuando los alumnos hayan terminado sus cuadernos, permita que los lleven a sus hogares para mostrar a sus familias.

** Se incluye una actividad independiente adicional, «¿Qué actividades son buenas para el corazón?» (Actividad K–G), 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

Usando el *collage* de la clase, pida a los alumnos que lo ayuden a preparar un cuadro de actividades tranquilas y actividades físicas que quieran hacer esa semana. Pídale que revisen el cuadro para asegurarse de que la clase haya incluido actividades de cada tipo para cada día. Cuelgue el cuadro sobre la pared y marque las actividades que realicen cada día.



Proyecto Corazón

Actividades para el aula

KÍNDER: PLAN DE LA LECCIÓN 3

EJERCICIO: EJERCICIO PARA UN CORAZÓN FUERTE

Actividad final

Anime a los alumnos a participar en una campaña de la clase sobre el tema «¡Sé lo que es bueno para el corazón!». Pídales que preparen carteles sobre la campaña para portar y cintas o etiquetas para llevar puestas, que recuerden a todos que «Hay que comer bien» y «Hay que ejercitar el corazón».

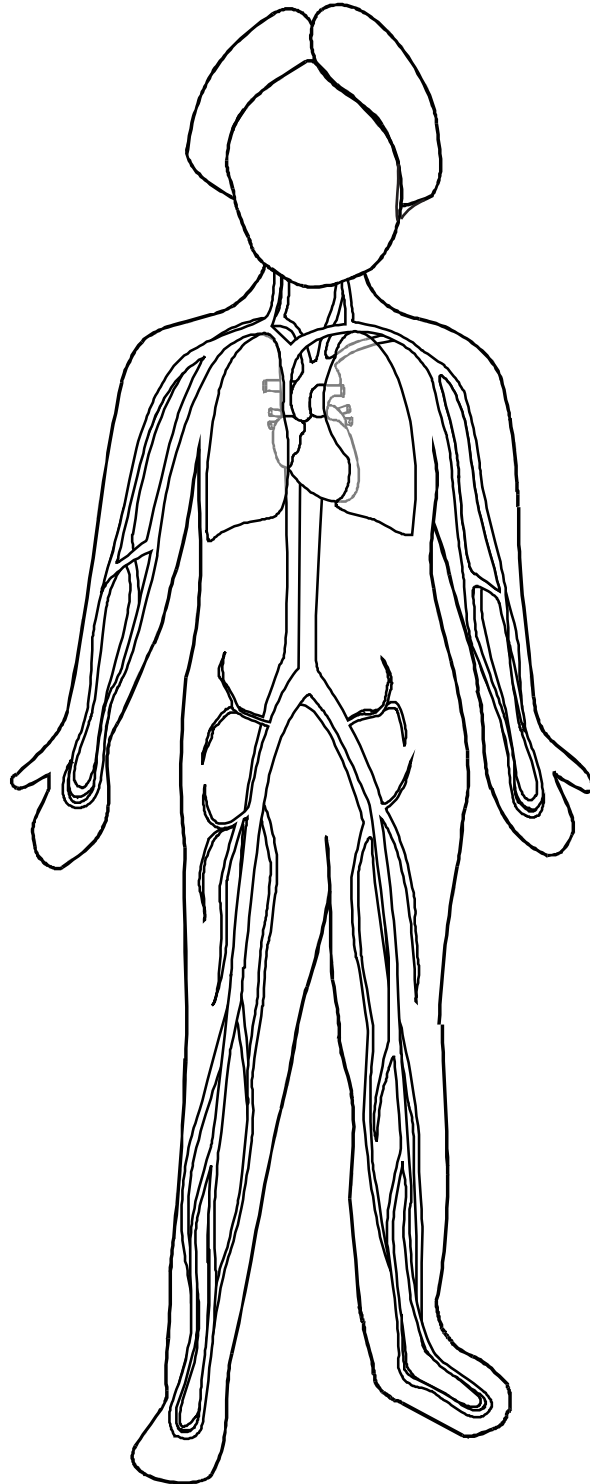
Con el permiso de la escuela, los alumnos podrían marchar en los pasillos al comenzar el día escolar o en el comedor o la cafetería durante el almuerzo, portando sus carteles de campaña y luciendo sus etiquetas.

ACTIVIDADES PARA KÍNDER

- K-A Yo por dentro (ilustración)
- K-B Aquí está mi corazón (poema)
- K-C Anatomía: ¿Dónde está tu corazón? (hoja de trabajo)
- K-D Anatomía: ¿Cómo es mi corazón? (hoja de trabajo)
- K-E Nutrición: ¡Sé lo que es bueno para el corazón!
(cuaderno del alumno)
- K-F Nutrición: ¿Qué alimentos son sanos? (hoja de trabajo)
- K-G Ejercicio: ¿Qué actividades son buenas para el corazón?
(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?

Aquí está mi corazón

Aquí está mi corazón (señala tu corazón)
y el tuyo está aquí también. (señala a tu amigo)
¿Sabes qué? Todos tenemos (señala a todos)
guardado aquí un corazón.

¿Y eso para qué nos sirve? (encoge los hombros)

Todos retumban y suenan
pum-pum, tiqui-tiqui-pum.
Es un músculo muy fuerte (flexiona los brazos)
que hace la sangre correr, (mueve la mano de la
de día y toda la noche, cabeza a los pies)
de la cabeza a los pies. (salta con los pies juntos)

Proyecto Corazón

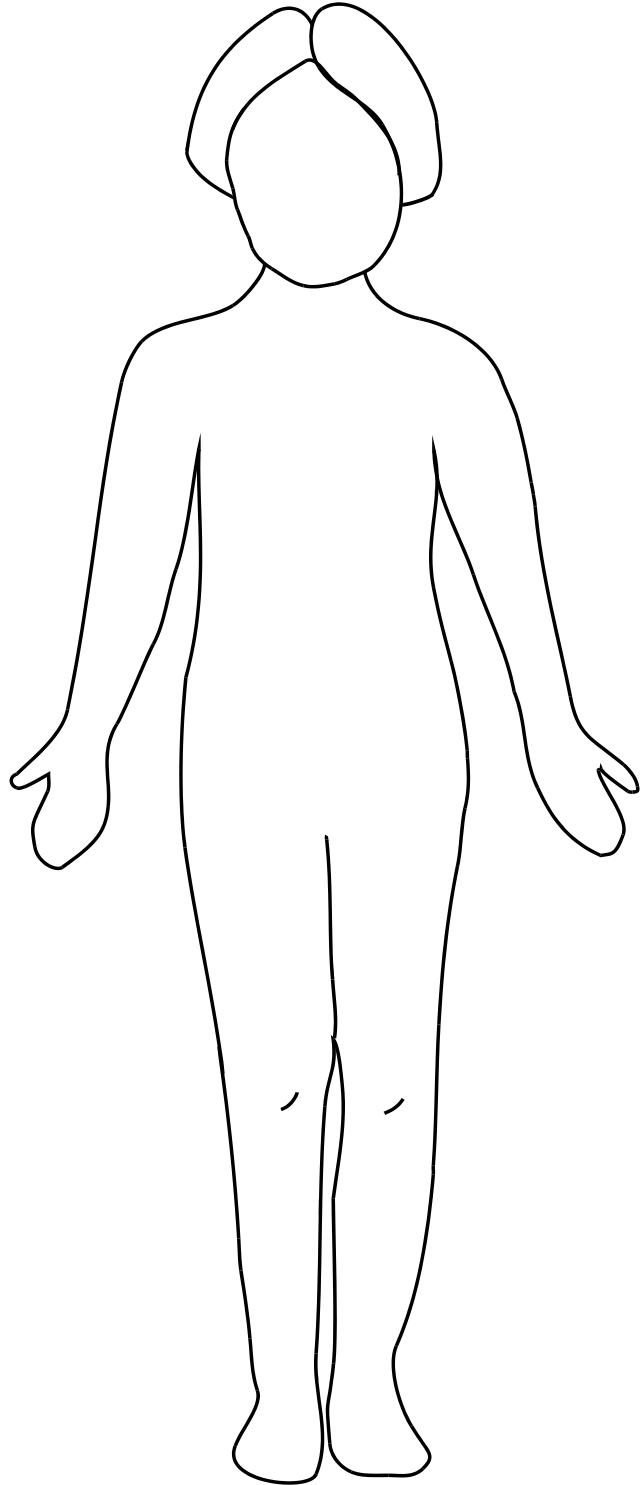
Actividades para el aula

¿Sabes dónde está tu corazón?

Coloca una pegatina donde está el corazón. Después, puedes pintar el resto del dibujo para que se parezca a ti.

ANATOMÍA

¿DÓNDE ESTÁ TU CORAZÓN?



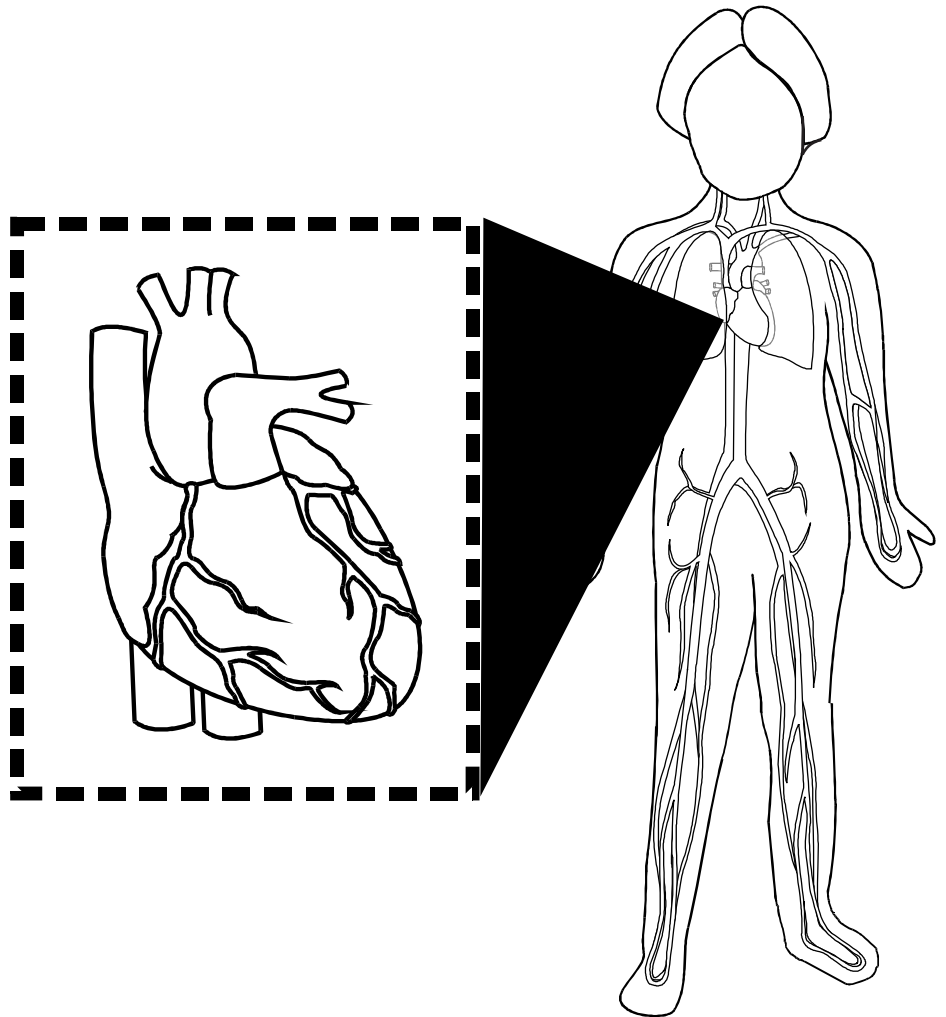
Proyecto Corazón

Actividades para el aula

¡Tu corazón no tiene la forma que esperabas!

Tu corazón no tiene la misma forma que los corazones que se ven en las tarjetas del Día de San Valentín. En realidad, tiene una forma muy diferente.

ANATOMÍA ¿CÓMO ES MI CORAZÓN?

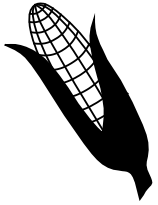



TEXAS HEART INSTITUTE

Proyecto Corazón
Actividades para el aula

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

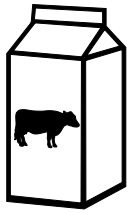
¡En este dibujo estoy yo con un corazón sano y feliz!



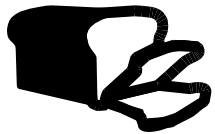
Verduras



Frutas



Lácteos



Granos



Proteínas

¡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.

Aquí está mi corazón

Aquí está mi corazón
y el tuyo está aquí también.
¿Sabes qué? Todos tenemos
guardado aquí un corazón.

¿Y eso para qué nos sirve?

Todos retumban y suenan
pum-pum, tiqui-tiqui-pum.
Es un músculo muy fuerte
que hace la sangre correr,
de día y toda la noche,
de la cabeza a los pies.

Estos son ejercicios que quiero aprender.

Proyecto Corazón

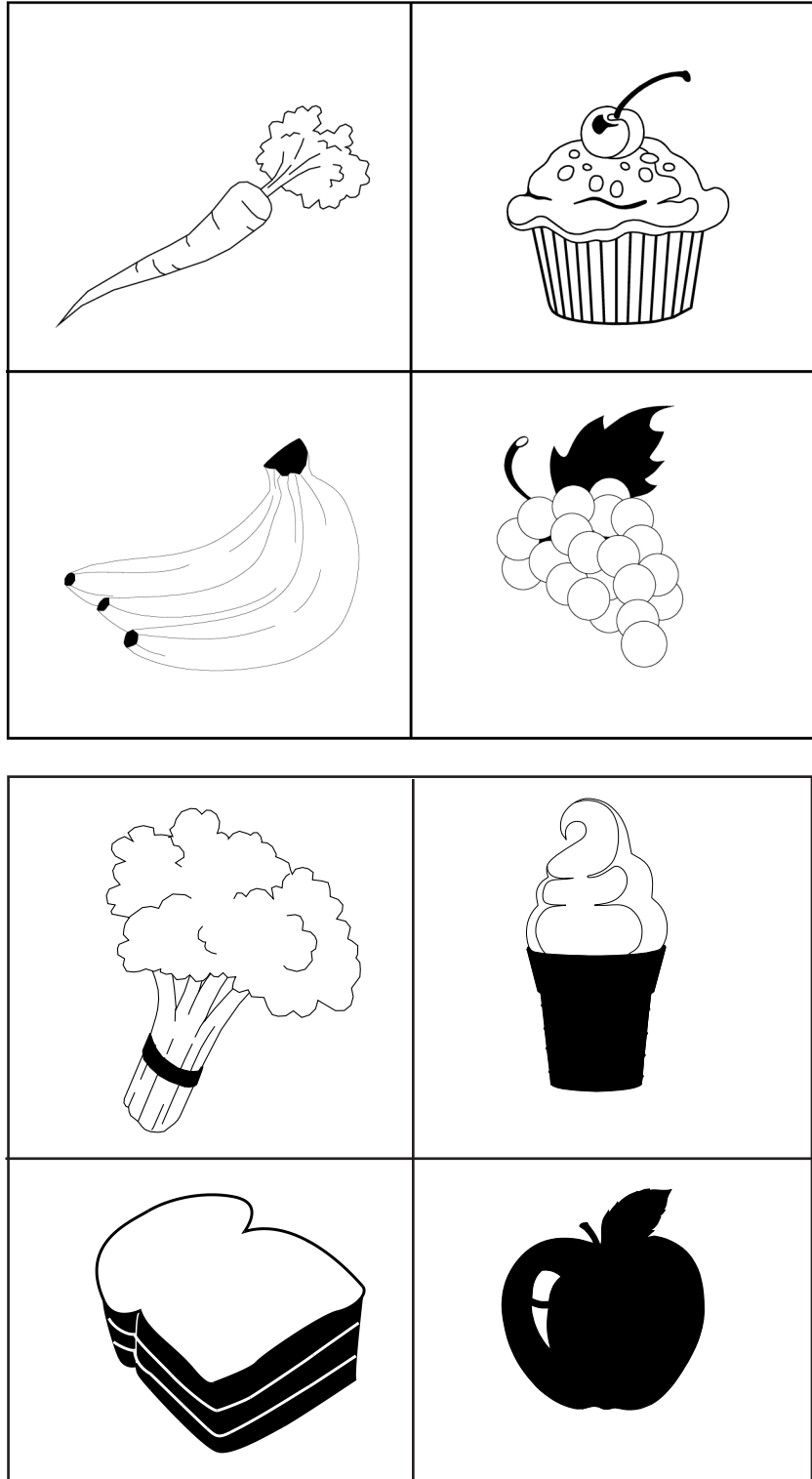
Actividades para el aula

Las frutas y las verduras son buenas para el cuerpo y el corazón.

¿Puedes encontrar los tres alimentos sanos? Dibuja un círculo alrededor de los alimentos que son sanos y tacha con una cruz (X) los alimentos que no lo son. Cuando termines, puedes pintar los dibujos de los alimentos sanos.

NUTRICIÓN

¿QUÉ ALIMENTOS SON SANOS?



Proyecto Corazón

Actividades para el aula

¿Sabías que el ejercicio es bueno para el corazón?

Dibuja un círculo alrededor de las actividades que son buenas para el corazón. Tacha con una cruz (X) las actividades que no lo son. Cuando termines, puedes pintar los dibujos de las actividades buenas para el corazón.

EJERCICIO

¿QUÉ ACTIVIDADES SON BUENAS PARA EL CORAZÓN?

