


# 4Cs Actividades Semanales

## 4Cs Actividades semanales desde el 16 al 20 de Enero - Tema: Salud y Bienestar – Nuestro Cuerpo Saludable

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Actividad de Literatura</b></p> <p><b>YO Y MI CUERPO ASOMBROSO</b>            Por Joan Sweeney e ilustrado por PO Annette Cable  <a href="https://youtu.be/JEbRZqwmwI8">https://youtu.be/JEbRZqwmwI8</a></p> <p>Pueden nombrar algunas de las partes del cuerpo que aprendimos hoy? ¿Qué hacen? Motive a los niños a que nombren qué aprendieron del libro. Hable con los niños acerca de las partes de su cuerpo y de las que están adentro también, tal como sus huesos, músculos, y órganos. También puede hablar acerca de las formas de cómo mantener un cuerpo sano. (Por Ej: Ingiriendo comida saludable y haciendo ejercicio). Pregunte a los niños qué saben acerca de los beneficios del ejercicio y haga una lista de los beneficios que ellos nombran. Señale que los ejercicios nos ayudan a construir músculos y huesos fuertes, fortalecer nuestros corazones e incrementar el oxígeno. Las personas que hacen ejercicio regularmente tienen un panorama positivo de la vida. Explique que los ejercicios nos mantienen bien.</p>	<p><b>Actividad de Arte</b></p> <p><b>TOMAR CONCIENCIA DEL CUERPO AL DIBUJARLO EN UN PAPEL GRANDE</b></p> <p>Materiales necesarios: Papel grande para trazar el cuerpo de los niños, marcadores o lápices.</p> <p>Haga que los niños se acuesten en una hoja de papel grande y tracen el cuerpo alrededor con un lápiz. Haga que los niños identifiquen las partes de su cuerpo en el dibujo. Luego los niños pueden adornar su trazado con el nombre, detalles del cuerpo y sus partes.</p> <p>Los niños también pueden recortar fotos de las partes del cuerpo de una revista y pegarlas en una hoja de papel grande para formar un collage.</p> <p>Introduzca este canto acerca del cuerpo humano. Señale y nombre cada parte del cuerpo al decir:</p> <p>“Aquí están mis orejas” “Aquí está mi nariz”</p> <p>“Aquí están mis dedos”</p> <p>“Aquí están mis ojos” “Ambos se abren grandes”</p> <p>“Aquí está mi boca, con dientes blancos adentro”</p>	<p><b>Actividad de Ciencias</b></p> <p><b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PIRÁMIDE ALIMENTICIA</b></p> <p><b>COMIDA ALREDEDOR DEL MUNDO</b>            Por A. R. Schaefer  <a href="https://youtu.be/qh7BpeGTDCA">https://youtu.be/qh7BpeGTDCA</a></p> <p>Materiales: Pirámide alimenticia del libro página #4 o fotos de revistas de comidas; tijeras, pegamento, pedazos de papel de construcción con colores que representen cada uno de los cinco colores de los grupos alimenticios: Verde (vegetales), rojo (frutas), azul (lácteos), anaranjado (granos) y morado (carne).</p> <p>Introduzca y muestre la pirámide alimenticia. Discuta esta pirámide alimenticia y señale qué necesitamos comer de cada una de las categorías que nos ayudan a crecer y estar saludables.</p> <p>Luego haga que los niños corten fotos de comida que representen a cada uno de los cinco grupos mostrados en la pirámide.</p> <p>Motive a los niños a que comparen y clasifiquen sus fotos con los ejemplos que ya tuvieron en la clase. Invite a que peguen sus fotos en la hoja de papel apropiada de construcción para crear una clase de pirámide alimenticia.</p> <p>Reflexión: Motive a los niños que compartan la razón fundamental</p>	<p><b>Actividad de Matemáticas</b></p> <p><b>COMIDA SALUDABLE Y GRÁFICO DE ANCLAS</b></p> <p>Crear un gráfico de anclas con alimentos saludables para enseñar cuáles alimentos son saludables y cuáles no lo son para nuestro cuerpo y dientes.</p> <p>Dé la oportunidad a los niños de explorar, examinar y recolectar datos a través de investigaciones. Escriba las ideas de los niños y haga que ellos recorten artículos de revistas y las pongan en el gráfico.</p> <p>Incluya tarjetas con imágenes de alimentos. Vacíe cajas de comida y/o use comida fingida del centro de juegos dramáticos para seleccionar la comida en las categorías de saludable o no saludable.</p> <p>Desarrolle el concepto de formas tridimensionales usando la comida como modelo.</p> <p><b>Pirámide de Pajas o Popotes</b>            Crear una pirámide de pajas o popotes. Unir las pajas o popotes con cinta adhesiva o plastilina.</p> <p>Muestre la foto de la página #4 de la pirámide alimenticia del libro. Comente los atributos geométricos de una pirámide (triángulos).</p> <p>Muestre a los niños la pirámide de pajas o popotes. Pare la pirámide en su base cuadrada y voltéela</p>	<p><b>Socio Emocional/ Actividad de Movimiento</b></p> <p><b>HÁBITOS SALUDABLES</b></p> <p>Muestre a los niños los ejercicios que ayudan con cada elemento de aptitud física aprendida el Lunes. Desafíelos a que se toquen los dedos del pie por flexibilidad, a ejecutar saltos de tijeras por un minuto para la resistencia y empujar para el fortalecimiento.</p> <p><b>ACTIVIDAD DE TIEMPO DE EJERCICIO</b>            Materiales: reloj de arena de 1 minuto            Dirija a los niños a practicar la carrera en un lugar por exactamente un minuto. Antes de comenzar, hágales sentir el ritmo de los latidos de su corazón. De vueltas el reloj de arena para comenzar. Inmediatamente después del ejercicio, haga que los niños sientan sus latidos del corazón de nuevo. Compare el antes y el después los resultados del experimento.</p> <p>Reflexión: ¿Cómo los latidos de tu corazón cambiaron?            ¿Latieron rápido o lento después de correr? Los niños incluso pueden tomar una tarjeta, hacer un ejercicio y contar cuántas veces pueden hacer el ejercicio antes de que el tiempo finalice.</p> <p>Haga que los niños lleven a cabo “A veces” (Vea mas abajo)            Motíelos a que se estiren cada vez que la acción es nombrada en la rima para pararse alto, y luego, totalmente relajados cuando la rima dice que sean pequeños. Explique que los músculos a menudo mantienen el estrés. Cuando estamos</p>

<p>Hay tres elementos de aptitud física: Resistencia, fuerza y flexibilidad. La resistencia nos ayuda a arrancar de un compañero que nos persigue en un juego. La fuerza nos permite escalar en la estructura de barras. La flexibilidad nos permite tocar nuestros dedos del pie. Necesitamos ejercitarnos para promover cada uno de éstos elementos.</p>	<p>“Aquí está mi lengua que me ayuda para hablar”</p> <p>“Aquí está mi barbilla y aquí están mis mejillas”</p> <p>“Aquí están mis manos que me ayudan a jugar”</p> <p>“Aquí está mi pie para caminar”</p> <p>Motive a los niños para que copien cada movimiento y palabra que dice usted al cantar y actuar este canto.</p>	<p>por la cuál escogieron pegar cada una de las fotos de alimentos. Fueron sus elecciones acertadas?</p>	<p>para que los niños vean las cuatro caras triangulares. Tome la pirámide y dígame a los niños que su base es un cuadrado. Durante la lección, mientras va describiendo los atributos de una pirámide, marque el borde de su base y una de sus caras triangulares en una hoja de papel. Algunos niños que tienen impedimento visual quizás no puedan distinguir estas formas con solo mirarlas hechas con pajitas o popotes.</p>  <p><b>EXPLORANDO LA SIMETRÍA DEL CUERPO</b></p> <p>Doble o haga líneas verticales en medio de las formas del cuerpo desde arriba hasta abajo. Hable acerca de cómo los dos lados tienen las mismas figuras faciales o los mismos miembros y como cada pie o cada mano tiene cinco dedos.</p> <p>Un excelente libro para usar en este tópico es: <b>VIENDO SIMETRÍA</b> por Loreen Leedy.</p>	<p>ansiosos acerca de algo, tensamos nuestros músculos. Recuérdeles cómo sentían los músculos cuándo estaban estirados y cómo se sentían estos músculos después de relajarlos. Enseñe a los niños un simple ejercicio progresivo de relajación de músculos. Haga que los niños se acuesten en el suelo con sus manos debajo de la cabeza y que se estiren lo más posible mientras inhalan. Instrúyalos a que se estiren mucho más apuntando sus dedos de manos y pies. Haga que duren este ejercicio por 4 segundos y luego exhalen y relajen. Mientras exhalan sugiera que relajen su cuerpo hasta que lo sientan como un charco de agua. Ahora haga que los niños lleven sus rodillas al estómago, y pasen sus brazos alrededor de las rodillas y lleven sus rodillas hasta el pecho para estirar su espalda y hombros. Instrúyalos a que se muevan de un lado a otro. Libere el estiramiento y repita ambos nuevamente.</p> <p>Reflexión: Pregunte a los niños cómo se sintieron.</p> <p><b>*SOMETIMES*</b></p> <p>Sometimes I am tall (Stand tall)</p> <p>Sometimes I am small (Crouch low)</p> <p>Sometimes I am very, very tall (Stand on tiptoes)</p> <p>Sometimes I am very, very small (Crouch and lower head)</p> <p>Sometimes tall (Stand tall)</p> <p>Sometimes small, (Crouch low)</p> <p>Sometimes neither tall nor small (Stand)</p> <p>Algunas veces</p> <p>Algunas veces soy alto (pararse muy derecho)</p> <p>Algunas veces soy bajo (ponerse en cuclillas)</p> <p>Algunas veces soy muy alto (pararse sobre la punta de los pies)</p> <p>Algunas veces soy muy bajo (ponerse en cuclillas y bajar la cabeza)</p>
--	---	--	--	---