

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. 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 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.