

Tabla de actividad física

Actividad para niños

Resumen

Los niños clasificarán las actividades que benefician o no a sus pulmones.

Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Unos pulmones sanos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan mejorar en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables

Materiales

Hacer más y hacer menos cuadros (apéndice A19-A20)

Cartulina u hoja de papel grande

Marcador

Pegamento o cinta adhesiva

Ampliaciones/ adaptaciones:

Esta actividad podría convertirse en un tablón de anuncios junto con fotos de los niños realizando actividad física.

Antes de empezar

Haz una copia de las imágenes de Haz más y haz menos del apéndice. En la cartulina, dibuja un gran gráfico en forma de T. Para los encabezamientos de los gráficos, escribe: "haz menos" en un lado y "haz más" en el otro.

Pasos

Discussion antes de la actividad: Pregunte a los niños cómo pueden mantenerse sanos (cepillarse los dientes, lavarse las manos, comer alimentos sanos, dormir lo suficiente, hacer ejercicio). Recuérdeles que los pulmones nos ayudan a respirar y que es importante mantenerlos sanos. Una forma de mantener sanos los pulmones y el cuerpo es estar activos, como cuando jugamos, corremos o bailamos. Pregunte a los niños qué actividades físicas les gustan más. Dí a los niños que jugar a los videojuegos y ver la televisión significa que estamos sentados mucho tiempo y que no somos activos. Ese tipo de actividades no ayudan a mantener sanos nuestros cuerpos ni nuestros pulmones. Háblales de cómo estar sanos puede ayudarles a mejorar en la escuela (se sentirán mejor, más felices, podrán concentrarse mejor, etc.).

1. Pregunta a los niños si cada dibujo es algo que deberían hacer más a menudo para tener unos pulmones más sanos o si deberían hacerlo menos porque no beneficia a sus pulmones.
2. Coloca y pega cada imagen de la actividad en la categoría correcta de la tabla.



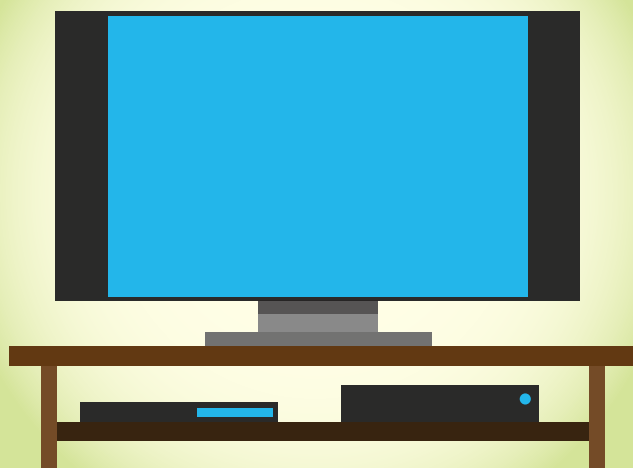
Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 3, 4
P-MATH 1, 9, 10
P-SCI 1, 3, 6
P-LC 1, 2
P-SE 9, 11
P-ATL 3, 7, 8

Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

5, 6, 11, 17, 20, 29, 32, 34, 46

Ver la televisión



Jugar al baloncesto



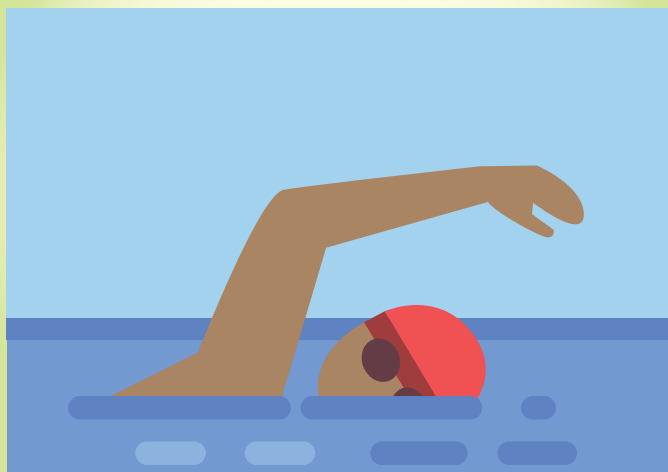
Bailando



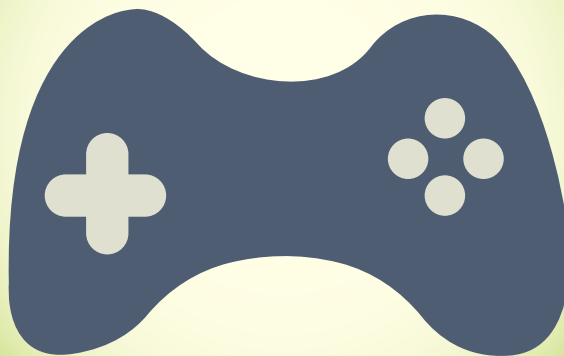
Jugar con una tableta



Natación



Jugar videojuegos



Correr



Andar en bicicleta

