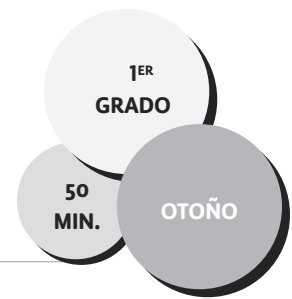


# Anda, crece, brilla

Adaptado de *The Growing Classroom* de Life Lab.

**TEMA:** ELECCIÓN DE COMIDAS SALUDABLE



## PREGUNTA FUNDAMENTAL

*¿Cómo pueden ciertos alimentos ayudar a que nuestros cuerpos crezcan fuertes y sanos para que podamos ser quienes deseamos ser y hacer lo que queremos hacer en el mundo?*

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- ✓ Los estudiantes podrán explicar cómo determinados alimentos los ayudan a estar saludables.
- ✓ Los estudiantes podrán identificar alimentos que se encuentran en las categorías anda, crece y brilla.

## DESCRIPCIÓN DE LA LECCIÓN

En esta lección, los estudiantes realizan un juego de mímica relacionado con andar, crecer y brillar, con el que aprenderán sobre los distintos alimentos que ayudan a sus cuerpos a tener energía (andar), fortalecerse (crecer) y mantenerse saludables (brillar). Luego, se dibujarán a ellos mismos en acción y en su mejor estado, con conexiones a los alimentos que les permiten disfrutar esas actividades. Esta lección está diseñada para enseñarse junto con la lección de invierno "Quesadillas para andar, crecer y brillar" y la lección de primavera "Arma un huerto para andar, crecer y brillar".

## MATERIALES

- Ficha para cada estudiante
- Afiche "Anda, crece, brilla"
- Hoja de ejercicios "¡Anda! ¡Crece! ¡Brilla!" para cada estudiante
- Proyector y cámara de documentos, o papel afiche y marcadores
- Lápices de colores y crayones

## PREPARACIÓN

- › Si no tienes una cámara para proyectar la hoja de ejercicios, crea una versión de esta en papel afiche para completar con tu propio modelo.
- › Haz fotocopias de la hoja de ejercicios "¡Anda! ¡Crece! ¡Brilla!".

## PASOS A SEGUIR

**1. Capta su atención:** reúne a los estudiantes en un círculo y pídeles que piensen en su actividad preferida, como correr, leer, etc. Entrégales las fichas y pídeles que escriban sus actividades en ellas. Circula por el aula y ayúdalos a escribir si es necesario. **(5 min.)**

**2. Juego de mímica:** luego, diles: "Jugaremos un juego en el que cada uno debe actuar su actividad preferida y los demás tenemos que adivinar lo que están haciendo". Pide a algunos voluntarios que se pongan de pie en el centro del círculo y actúen su actividad. Luego, pide a los estudiantes que muestren su ficha para ver si

la clase pudo adivinarla. Juega otra ronda; para eso, recolecta las fichas de todos, mézclalas y pídeles a algunos voluntarios que actúen una actividad al azar de la pila. Es posible que tengas que ayudar a los estudiantes a leer la letra de los demás. **(10 min.)**

**3. Explicación:** explica: "¿Sabían que hay ciertos alimentos que, al comerlos, nos dan energía para hacer lo que más nos gusta? Estos son los alimentos para 'andar'". Haz que los estudiantes muevan el cuerpo para demostrar que usan energía y luego diles: "También hay alimentos que nos ayudan a crecer y fortalecernos. Estos son alimentos para 'crecer'". Pide a los estudiantes que muestren los músculos de sus brazos. Luego, diles: "También hay alimentos que ayudan a que nuestra piel, nuestros dientes y nuestro cabello se vean bien, que ayudan a nuestro cerebro a pensar y que ayudan a nuestro cuerpo a sentirse bien. ¡Estos son los alimentos que nos ayudan a 'brillar'!". Pide a los estudiantes que hagan una sonrisa muy amplia y encuadren sus rostros con las manos.. **(5 min.)**

**4. Juego de adivinanzas:** muestra a los estudiantes el afiche "Anda, crece, brilla" y repasa los alimentos de cada categoría diciendo: "¡Los granos, como el pan y el arroz, nos ayudan a andar! ¡Los alimentos ricos en proteínas, como los frijoles, los frutos secos, los lácteos y la carne, nos ayudan a crecer! ¡Las frutas y las verduras nos ayudan a brillar!". Para cada categoría, invita a los estudiantes a hacer la mímica que les enseñaste para reforzar el concepto. Luego, realiza un juego en el que tú nombras un alimento y ellos deben adivinar en qué categoría está y hacer el gesto correspondiente. Por ejemplo, di "¡Pollo!" y haz que los estudiantes muestren los músculos. O "¡Pepino!" y haz que hagan una sonrisa grande y radiante. **(10 min.)**

**5. Demuestra:** muestra a los estudiantes cómo deben completar la hoja de ejercicios "¡Anda! ¡Crece! ¡Brilla!", mediante la cámara de documentos o el papel afiche. Explícalo en voz alta mientras te dibujas en el centro de la rueda haciendo tu actividad preferida. Luego, dibuja algunos de los alimentos correspondientes a las categorías andar, crecer y brillar de cada sección del afiche "Anda, crece, brilla" en la parte externa de la rueda, mientras recalcas que los alimentos para andar, crecer y brillar nos dan la energía, la fuerza y la salud para hacer lo que más nos gusta. **(5 min.)**

**6. Rueda de andar, crecer, brillar:** entrega las hojas de ejercicios a los estudiantes y, luego, circula por el aula, para guiarlos a que consulten el afiche para recordar qué alimentos corresponden a cada categoría (andar, crecer o brillar). **(10 min.)**

## REFLEXIÓN

Invita a los estudiantes a hablar sobre las siguientes preguntas en grupos pequeños y, luego, a compartirlas con la clase: **(5 min.)**

- ¿Qué alimentos para "andar" les gusta comer?
- ¿Qué alimentos para "crecer" les gusta comer?
- ¿Qué alimentos para "brillar" les gusta comer?

## ADAPTACIONES

**Extensión de degustación:** Invita a los estudiantes a preparar un bocadillo relacionado con andar, crecer y brillar, como galletas con pasta de garbanzos y verduras (de la lección de primer grado "El gran acto de equilibrio") o un postre helado de yogur con granola (de la lección de jardín de infantes "El parfait perfecto").

## **CONEXIONES ACADÉMICAS**

Estándares estatales básicos comunes de Lengua y Literatura Inglesas (CCSS.ELA, por sus siglas en inglés)

### ***CCSS.ELA-LITERACY.SL.1.1***

Participar en conversaciones colaborativas con diversos compañeros sobre temas y textos de grado 1 con pares y adultos en grupos amplios y reducidos.

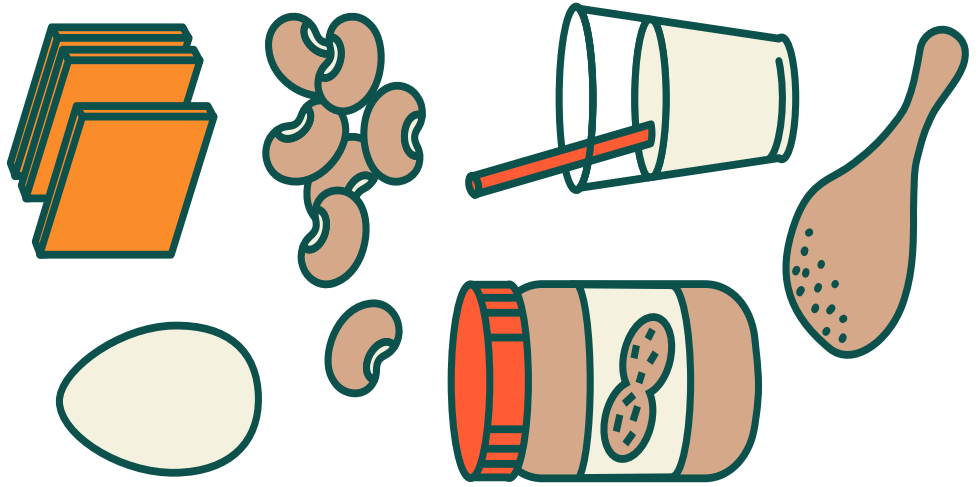
### ***CCSS.ELA-LECTOESCRITURA.L.1.1.J***

Producir y ampliar oraciones declarativas, interrogativas, imperativas y exclamativas completas, simples y compuestas, en respuesta a indicaciones.

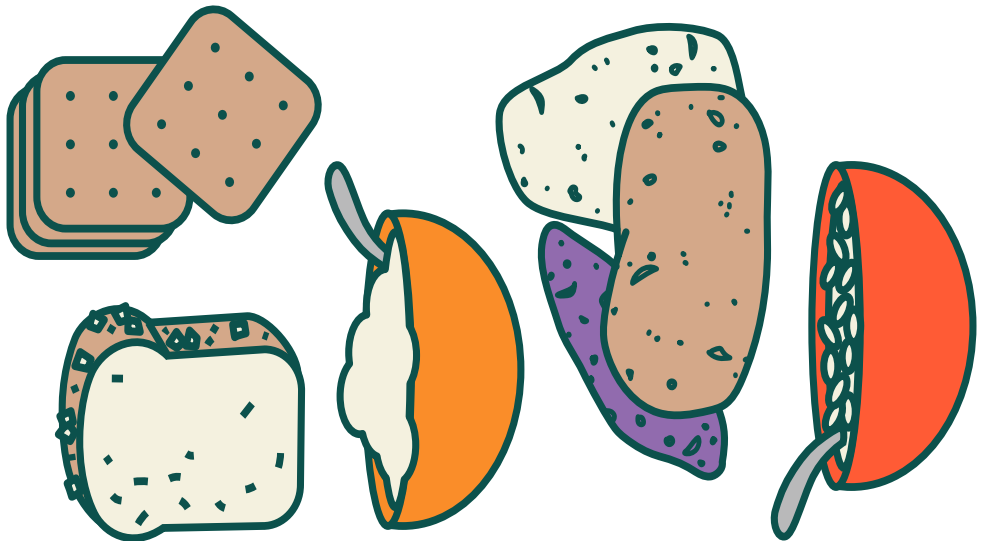
BRILLA  
ALIMENTOS



CRECE  
ALIMENTOS



ANDA  
ALIMENTOS



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

# Hoja de ejercicios

## "¡Anda! ¡Crece! ¡Brilla!"

**Instrucciones:** haz un dibujo de tu actividad preferida en el círculo del medio.

Dibuja los alimentos para andar, crecer y brillar que te gusta comer en la parte de afuera del círculo.

