

Objetivo de nutrición

Los niños usan sus cinco sentidos para explorar y probar frutas y verduras frescas mientras aprenden sobre sus beneficios.

Materiales e ingredientes

kiwi
toronja
coliflor

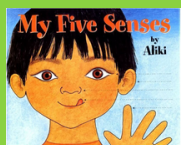
cuchillos de plástico
platos de papel
pinzas o cucharas
recipientes de servir



Preparación de comida

Antes de preparar los alimentos, muestre cada alimento a los niños.

- Lave los productos.
- Deje la cáscara del kiwi y la toronja; la piel es comestible y a los niños les encanta probarla y explorar sus texturas.
- Ponerlo en el recipiente para servir.



Introducción a la lección

Pregunta del día: ¿Cómo puede usar sus cinco sentidos para disfrutar de los alimentos?

Lean y discuta: *Mis cinco sentidos* por Alike

- ¿Qué significa ser consciente? (repase el texto en el libro)
- ¿Qué elementos probó el niño en el libro? (repase el libro)
- Cuando comemos, ¿qué sentidos usamos? (¡todos!)
- Tápese la nariz mientras come y describa lo que sucede.

TSGOLD: 1b, 8a,b, 9a,b,c,d, 10a,b, 11a, 12a,b, 18a,c

Proceso de la lección

- Todos se lavan las manos.
- Presente y hable sobre las frutas y verduras. Los niños pueden describir lo que ven (formas, color, tamaños) usando su sentido de la vista.
- Modele tocando, oliendo y probando una pieza de toronja con cáscara; toque y describa la cáscara, huela y describa la fruta, pruebe la cáscara y la fruta, describa lo que nota (olor fresco, suave, lleno de baches, agrio, etc.)
- Los niños se pueden servir solos y usar cuchillos de plástico para cortar la comida en trozos más pequeños.
- Los niños pueden usar sus sentidos para explorar las diferentes texturas y sabores.
- Pregúnteles a los niños qué fruta o verdura huele mejor y por qué.
- Pregúnteles a los niños qué fruta o verdura pueden escuchar (apio crujido).
- Anime a que hablen entre ellos (el apio tiene cuerdas, el interior del kiwi es resbaladizo, pero el exterior es borroso, las semillas del kiwi son crujientes, la toronja es agria y jugosa)
- Coman juntos y den a los niños tiempo para probar y comentar sobre los sabores y texturas; comparen gustos cuando las narices están tapadas y destapadas. Ofrezca salsa y comente con los niños lo que piensan sobre cómo cambia el sabor o el gusto que sienten por las verduras.

TSGOLD: 1b, 7a, 8a,b, 9a,b,c, 10a,b, 11a, 21b

Comparta su historia

- ¿Qué fruta o verdura de hoy le gustó más? ¿Por qué?
 - ¿Cuál de sus cinco sentidos cree que es el mejor y por qué?
 - ¿Por qué es importante disfrutar de las frutas y verduras con los sentidos? (Usar los sentidos nos ayuda a disfrutarlas y son buenas para nuestro cuerpo).
 - ¿Qué le sucede a su estómago cuando huele la comida que se está cocinando?
- TSGOLD: 8a,b, 9a,b,c,d, 10a,b, 11a, 12a,b

De la escuela a la casa

Envíe cartas familiares a casa para compartir las actividades divertidas que los niños hicieron en el salón de clases.

Extensión de la lección

Caja misteriosa

- Ponga algunos artículos pequeños de diferentes texturas y tamaños (algunos artículos podrían hacer sonidos) en una bolsa de papel.
- Los niños pueden explorar los artículos sin mirar y usar sus sentidos (no el gusto 🤢) para descubrir y describir los objetos (se siente suave, crujen, etc.).
- Los niños pueden adivinar y luego ver si son correctas.
- Los niños pueden encontrar objetos en la habitación para poner en una bolsa y jugar con un amigo(a).

TSGOLD: 1b, 4, 8a,b, 9a,b,c,d, 11a,d, 12a,b

Paseo por la naturaleza

Materiales: lupas

- De un paseo por la naturaleza.
- Deténgase, cierre los ojos y escuche durante un minuto. ¿Qué escucha?
- Use lupas para observar más de cerca los objetos (brizna de hierba, insecto, ramita, corteza de árbol, etc.). Siente los objetos y describa sus texturas.
- Deténgase y respire profundamente varias veces. ¿Qué huele?

TSGOLD: 4, 7, 8a,b, 9a,b

Actividad física

Música y movimiento

Encuentre la canción # 14 "Stretch, Run, Jump" en el CD Happy and Healthy

- Extienda a los niños alrededor de la habitación o en un espacio al aire libre.
- Explique a los niños que van a escuchar música y seguirla mientras se mantienen en su propio círculo de diversión mientras hacen movimientos.
- ¡Comience la música y únase a los niños modelando los diferentes movimientos y direcciones!

TSGOLD: 2c, 6, 8a, 8b, 11a, 11b, 35, 37

Tiro al blanco

Materiales: canastas, conos, aros de hula hula, pelotas de varios tamaños.

- Coloque canastas, conos, aros de hula alrededor del salón de clase o en un espacio al aire libre.
- Los niños pueden practicar lanzar o patear pelotas de diferentes tamaños hacia los diferentes objetivos.
- Anime a los niños a lanzar por encima de la mano y a pisar la pelota antes de patear.
- A medida que los niños progresan, los objetivos se pueden alejar.

TSGOLD: 4, 5, 6

Educación física: Habilidades manipulativas motoras gruesas

- Lanzar es una de las habilidades manipulativas más complejas, pero los niños disfrutan haciéndolo en muchos entornos diferentes y en diversas actividades.
- Para tener éxito en muchos juegos y deportes infantiles, aprender a lanzar correctamente es una habilidad que los niños deben desarrollar.
- Darles a los niños un objetivo directo al que apuntar puede ayudarlos a aprender que la posición del cuerpo afectará la trayectoria del objeto que se lanza.
- Modele apuntando al objetivo y lanzando con la mano opuesta. Entre en el lanzamiento usando un movimiento por encima de la mano.
- Recuérdeles a los niños que usen menos fuerza cuando el objetivo está cerca y más fuerza cuando el objetivo está más lejos.
- Consulte las páginas 132-142 en Fomento de la actividad física en preescolares por Steve W. Sanders para obtener más información y actividades sobre lanzar y atrapar.

TSGOLD Objetivo 6 Demuestra habilidades de manipulación motora gruesa

Para actividades, canciones, y información adicionales, visitar
<https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>

