

# SEGUNDO GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 3

## EJERCICIO: EJERCICIO PARA UN CORAZÓN FUERTE

### Metas

Los alumnos entenderán la relación que existe entre la actividad física y un corazón sano.

### Objetivos didácticos

Los alumnos podrán:

1. Describir los efectos a largo plazo de la actividad física diaria en el corazón.
2. Establecer objetivos personales para participar todos los días en actividades físicas que aumenten la frecuencia cardíaca.

### Información general

El corazón actúa como una bomba para impulsar la sangre a todo el cuerpo. La sangre pobre en oxígeno del cuerpo fluye al lado derecho del corazón y es bombeada a los pulmones. La sangre rica en oxígeno de los pulmones fluye al lado izquierdo del corazón y es bombeada al resto del cuerpo. Podemos sentir el pulso, o los latidos del corazón, colocando los dedos sobre la arteria de la muñeca. Podemos determinar la frecuencia cardíaca contando el número de veces que late el corazón en un espacio de un minuto, o contando el número de veces que late en 15 segundos y multiplicando esa cifra por 4. Los ejercicios que aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración y que se realizan con regularidad fortalecen el músculo cardíaco y mejoran la salud general.

### Materiales

1. Comba (cuerda para saltar) o mini trampolín (cama elástica individual)
2. Reloj con segundero o cronómetro
3. Ilustraciones para discusiones
4. Ilustración: «Auto» (Actividad 2–A)
5. Hoja de trabajo: «Tu pulso» (Actividad 2–Ñ)
6. Hoja de trabajo: «Ejercicio: Opciones sanas para el corazón» (Actividad 2–O)
7. Hoja de trabajo: «Mi diario del corazón sano» (Actividad 2–P)

### Introducción

Muestre a los alumnos una ilustración de un auto (Actividad 2–A). Pregúnteles qué creen que sucedería si un auto permaneciera en el garaje y nadie lo manejara (no andaría bien; habría que cargar el acumulador; algunas piezas podrían estar adheridas porque no ha circulado aceite por el motor, etc.). Pídales que mencionen las cosas que hay que hacer para asegurar que el auto esté en buen estado de funcionamiento. Pregúnteles qué sucedería si nos moviéramos poco y pasáramos casi todo el día sentados (nos debilitaríamos; no ejercitaríamos los músculos; podríamos enfermarnos; engordaríamos; no estaríamos en forma, etc.). Pregunte a los alumnos qué cosas debemos hacer para mantener el cuerpo sano y fuerte. Refuerce lo que han estado aprendiendo: debemos comer alimentos sanos en cantidades adecuadas y hacer ejercicio para mantener sano el corazón.

### Procedimientos y actividades de la lección

Pregunte a los alumnos qué tipos de actividades les gustan. Anote las actividades en el pizarrón a medida que las mencionen. Pídales que determinen qué actividades son activas y qué actividades son inactivas (p. ej. ver televisión, leer y escuchar música). Señale que, de la misma manera en que debemos equilibrar nuestra alimentación, debemos equilibrar los tipos de actividades que realizamos. Necesitamos actividades tranquilas para aprender, descansar y divertirnos, pero también debemos incluir ejercicio vigoroso para fortalecer el

## Proyecto Corazón

### Actividades para el aula

# SEGUNDO GRADO: PLAN DE LA LECCIÓN 3

## EJERCICIO: EJERCICIO PARA UN CORAZÓN FUERTE

corazón. Distintos ejercicios físicos tienen distintos efectos en el cuerpo. Muestre un ejemplo de un video o demuestre usted mismo a los alumnos cómo hacer algunos ejercicios de estiramiento (flexibilidad). Pídales que los hagan junto con usted. Dígalos que traten de determinar qué hace este tipo de ejercicio para el cuerpo (lo hace más flexible y relaja los músculos). Muestre un ejemplo de un video o demuestre usted mismo un ejemplo de un ejercicio de fortalecimiento, tal como lagartijas o levantamiento de pesas libres. Pídales que lo hagan junto con usted. (Podrían incluso turnarse para levantar latas de alimentos en cada mano.) Dígalos que traten de determinar cómo este tipo de ejercicio ayuda al cuerpo (fortalece los músculos y aumenta la resistencia). Muestre un ejemplo de un video o demuestre usted mismo un tipo de ejercicio aeróbico, tal como bailar, saltar en el lugar abriendo y cerrando las piernas, o correr. Pida a los alumnos que lo hagan junto con usted durante dos minutos y luego pregúnteles qué efecto creen que este tipo de ejercicio tiene en el cuerpo (ejercita el corazón y los pulmones). Explique que el ejercicio que hace latir más rápido el corazón ayuda a fortalecerlo y mantenerlo sano. ¿Cómo podemos averiguar a qué velocidad late el corazón?

### Práctica guiada

Refuerce lo que los alumnos han estado aprendiendo sobre el corazón: actúa como una bomba que empuja la sangre a todo el cuerpo. La sangre pobre en oxígeno del cuerpo fluye al lado derecho del corazón y de allí es bombeada a los pulmones. La sangre rica en oxígeno de los pulmones fluye al lado izquierdo del corazón y de allí es bombeada al resto del cuerpo. Dígalos que pueden sentir el pulso, o los latidos del corazón, colocando los dedos sobre la arteria de la muñeca. Pueden determinar la frecuencia cardíaca contando el número de veces que el corazón late en un minuto o contando el número de veces que late en 15 segundos y multiplicando esa cifra por 4.

Enseñe a los alumnos cómo encontrar el pulso. Deles tiempo para encontrarlo. Pídales que coloquen los dedos índice y medio de una mano sobre la arteria de la muñeca de la otra. Asegúrese de que todos los alumnos puedan encontrar el pulso en la muñeca. Recuérdeles que el corazón cuando late hace un sonido «pum-pum», es decir, un sonido de dos

sílabas. Un latido cardíaco es una contracción completa y una relajación completa del músculo cardíaco. Si les resulta más fácil, dígalos que cuenten «pum-pum 1, pum-pum 2, pum-pum 3, pum-pum 4» y así sucesivamente, hasta que se acostumbren al latido cardíaco de dos tiempos.

Una vez que los alumnos hayan encontrado el pulso y hayan comenzado a aprender cómo contar los latidos del corazón, pregúnteles cuál creen que late más rápido: su corazón o el de sus padres. Explique que típicamente el corazón de un niño late 10 veces más por minuto que el corazón de un adulto. Mientras están sentados en sus pupitres, pídale que comiencen a contar los latidos de su corazón cuando usted diga «ya». Después de 15 segundos, diga «paren» y pídale que anoten la cifra sobre las notas Post-It que usted les haya suministrado.

### Práctica independiente

Ayude a los alumnos a sumar repetidamente o multiplicar por 4 esa cifra. Entregue a los alumnos la hoja de trabajo titulada «Tu pulso» (Actividad 2-Ñ) y dígalos que anoten la cifra de su pulso en la columna «Sentado». Pida a los alumnos que traten de predecir qué actividad en la hoja hará latir más rápido el corazón. Dígalos que coloquen una estrella en la columna correspondiente. Entregue a cada alumno un portapapeles u otra superficie para escribir, y salgan afuera o vayan al gimnasio. Pida a los alumnos que coloquen los portapapeles en un lugar en donde estén a mano y luego dígalos que formen un círculo grande. Dígalos que deberán caminar rápidamente, sin correr, alrededor del círculo hasta que usted diga «paren». Deberán contar los latidos del corazón mientras caminan. Eso podría resultarles difícil ya que estarán haciendo dos cosas a la vez, así que puede sugerirles que cuenten en voz baja. Después de que hayan anotado los latidos del corazón, ayúdelos a sumar o multiplicar la cifra. Si hay calculadoras disponibles, deje que los niños las usen en grupos de cuatro o cinco. Continúe con los otros ejercicios, siguiendo el mismo procedimiento. (Para el ejercicio de saltar a la cuerda necesitará cuerdas para todos los alumnos.) Una vez que todos los alumnos hayan anotado su frecuencia cardíaca, deles la oportunidad de hablar con un compañero sobre lo que han aprendido.

**Proyecto Corazón**  
Actividades para el aula

**SEGUNDO GRADO:**  
**PLAN DE LA LECCIÓN 3**  
EJERCICIO: EJERCICIO PARA UN CORAZÓN FUERTE

**Evaluación**

Puede observar la participación de los alumnos en clase y revisar sus tareas a fin de evaluar su entendimiento de los objetivos de la lección.

| Objetivo   | Demostró un entendimiento del objetivo de la lección | Demostró un entendimiento parcial del objetivo de la lección | No demostró un entendimiento del objetivo de la lección |
|--|--|--|---|
| <p><b>Describir los efectos de la actividad física diaria en el corazón</b><br/><b>Establecer un objetivo personal de actividad física para ejercitar el corazón</b></p> |  |  |   |

**Adaptación de la lección**

Los alumnos que no puedan saltar a la cuerda pueden usar un mini trampolín, pero alguien deberá vigilarlos. Para los alumnos con discapacidades físicas, que no puedan caminar, correr ni saltar, planea contar con un padre voluntario o un auxiliar de aula que pueda ayudar a los niños a realizar otros ejercicios que sean adecuados para ellos.

**Evaluación**

Entregue a los alumnos la hoja de trabajo titulada «Ejercicio: Opciones sanas para el corazón» (Actividad 2–O) para que la llenen. Pídeles que hagan un dibujo o corten una ilustración de una revista que represente una actividad que les guste hacer. Díales que describan la actividad y expliquen cómo ayuda al corazón. Pídeles que repitan el procedimiento con una actividad que deseen aprender. Díales que describan la actividad y escriban cómo creen que ayuda al corazón.

**Reto**

Ayude a los alumnos a pensar en un objetivo personal para aumentar su participación en actividades que ejerciten el corazón. Usando la hoja de trabajo titulada «Mi diario del corazón sano» (Actividad 2–P), pídeles que anoten su objetivo. Deles un ejemplo, tal como: «Aumentaré mis ejercicios para un corazón sano a 30 minutos por día, cinco veces por semana». A continuación pídeles que lleven a casa su «Diario del corazón sano» y hablen de su objetivo con sus padres. Anímelos a incluir a sus familias en sus planes de realizar actividades sanas. Pídeles que registren sus resultados diarios colocando una marca al lado de las actividades que realicen cada día. Al final de una semana, pídeles que traigan sus diarios a la escuela para mostrar a sus compañeros.