



Tengan una fiesta del Día de la Amistad saludable para el corazón!

Dejen los dulces fuera del aula este Día de la Amistad y enséñeles a los estudiantes la importancia del ejercicio aeróbico en cuatro pasos fáciles:

Paso 1: Hagan una lista de bocadillos saludables para el corazón con sus alumnos. Aquí hay unas ideas para el menú:

1. Ensalada de la amistad de fruta: naranjas sangrientas, toronjas rojas o rosadas, uvas rojas, rodajas de manzana, fresas, granadas, arándolas secas, u otra fruta roja
2. Plato de la amistad de vegetales: corazones de lechuga roja, rodajas de pimientos rojos, rábanos, corazones de alcachofa, corazones de palma, remolachas y tomates
3. Alambres Día de la Amistad: Alterne en mondadientes o alambres pedazos de frutas y vegetales rojos con cubitos de queso mozzarella de baja grasa
4. Licados rosados: Mezclé yogur bajo en grasa, jugo de arándolas, fresas o frambuesas congeladas, banana y/o leche de soya
5. Tarjetas comestibles: Unte una tortilla de trigo integrado con queso de crema bajo en grasa y decórela con arándolas secas, pasas, coco seco, fresas... para un refrigerio delicioso
6. Ponche Rosado: Agua gaseosa con un salpico de jugo de arándola y unas frambuesas congeladas

Paso 2: Manden una nota a los padres de familia o tutores avisándoles de que van a tener una fiesta Saludable para el Corazón. Asignen a diferentes alumnos que traigan los ingredientes para las recetas.

Paso 3: Enseñen una lección acerca del sistema circulatorio y de como los ejercicios aeróbicos fortalecen al corazón:

Lecciones recomendadas del currículo adoptado por el distrito para Promoción de Actividad Física						
Currículo	Grado K	Grado 1	Grado 2	Grado 3	Grado 4	Grado 5
<i>Daily Quality Physical Education</i> (Currículo de Educación Física adoptado por SFUSD)	←← Todos los niveles →→ Recuerden: La Ley Estatal requiere 200 minutos de educación física cada 10 días!					
<i>Actions for Health (ETR)</i>	Lecciones 25, 26	Lección 10	Lecciones 13, 14	Lección 10	Lecciones 10-12	Lecciones 4,5,11,12,16

Paso 4: Enséñeles a los estudiantes de como encontrarse su pulso o si son niños pequeños se pueden poner la mano sobre el pecho para sentir el latido del corazón. Los estudiantes deben de contar el número de latidos que ocurre en 30 segundos y después anotarlo. Enseguida pongan música movida y pídales a los niños que bailen o se muevan. Después pídales de que cuenten el latido del corazón de nuevo. Hábleles acerca de la importancia del ejercicio aeróbico.

Carta modelo



30 de enero, 2009

Estimadas Familias:

Este año nuestro salón esta planeando una fiesta saludable para el Día de la Amistad, el viernes 12 de febrero. En la clase estamos estudiando acerca del comer saludablemente y la importancia de la actividad física diariamente.

Los estudiantes han decidido que este año no vamos a tener dulces, galletas, pastel, gaseosas o papa fritas en nuestras fiestas! En vez hemos votado preparar las siguientes recetas:

Tarjetas de La Amistad Comestibles & Ponche Rosado

Por favor ayuden con mandando los ingredientes de las recetas circulados abajo, antes del miércoles, 10 de febrero!

Ingredientes & provisiones:

- Una docena tortillas de trigo integral
- Un recipiente queso de crema bajo en grasa
- 8 onz. arandolas secas
- 16 onz. pasas
- 12 onz. coco seco
- 1 pinta fresas frescas
- 64 onz. agua gaseosa o mineral
- 32 onz. jugo de arandola
- Una bolsa frambuesas congeladas
- 24 tazas plasticas
- 24 platos de papel
- 48 servietas
- 24 cuchillos plasticos

Gracias por ayudar mantener a los estudiantes en el salón felices, saludables y en plena forma!