

El distrito escolar de Beaverton
Aprendizaje Remoto
Primer Grado

Dear Families,

English

This packet includes remote learning activities for your child for April 20-May 8. In addition to these daily lessons, we recommend that your child spends time each day reading independently, writing letters to friends or family, playing strategy or math games, playing outside, practicing mindfulness, and getting 60 minutes of physical activity. Your child's teacher may try to call you to answer questions. The packet is organized by:

 3-week calendar of activities	 Math Lesson (complete in one day)	 Reading Lesson (week-long)
 Social Studies Lesson (week-long)	 Science Lesson (week-long)	 Extra Activities

Estimadas Familias:

Español

Este paquete informativo incluye actividades de aprendizaje remoto para su hijo del 20 de abril al 8 de mayo. Además de estas lecciones diarias, recomendamos que su hijo pase tiempo todos los días leyendo independientemente, escribiendo cartas a amigos o familiares, jugando juegos de estrategia o matemáticas, jugando afuera, practicando mindfulness (concientización) y haciendo 60 minutos de actividad física. El maestro de su hijo puede intentar llamarlo para responder a sus preguntas. El paquete informativo está dividido de la siguiente manera:

 Calendario de actividades para 3 semanas	 Lección de Matemáticas (complete en un día)	 Lección de Lectura (para una semana)
 Lección de Estudios Sociales (para una semana)	 Lección de Ciencias (para una semana)	 Actividades Adicionales

Arabic

اللغة العربية

العائلات الكرام

تتضمن هذه الحزمة أنشطة التعليم عن بعد لطفلك في الفترة من ٢٠/٤/٢٠٢٠ - ٨/٥/٢٠٢٠. بالإضافة إلى هذه الدروس اليومية، نوصي بأن يقضي طفلك الوقت كل يوم في القراءة بشكل مستقل، وكتابة الرسائل إلى الأصدقاء أو العائلة، أو لعب ألعاب ذات القوانين الاستراتيجية، الألعاب والمسائل الحسابية، أو اللعب خارج المنزل، والحصول على ٦٠ دقيقة من النشاط البدني. قد يحاول معلم طفلك الاتصال بك للإجابة على أسئلتكم. تم تنظيم الحزمة حسب الآتي

 تقويم الأنشطة لمدة 3 أسابيع	 درس رياضيات (أكمل في يوم واحد)	 درس القراءة (لمدة أسبوع)
 درس الدراسات الاجتماعية (لمدة أسبوع)	 درس العلوم (لمدة أسبوع)	 الأنشطة الإضافية

Qoysaska Qaaliga ahow,

Somali

Xirmadan waxaa ku jiro howlaha waxbarista fog oo loogu talagalay ilmahaaga Abriil 20-Maajo 8. Marka lagu daro casharadan maalinaha ah, waxaan kugula talineynaa in cunuggaaga waqti geliyo maalin kasta aqrinta iskiis ah, u qorista waraaqaha asxaabta ama qoyska, ciyaaro istaraatiijiyadda ama cayaaraha xisaabta, banaanka ku ciyaaro, barbarto feejignaanta, iyo helitaanka 60 daqiqo oo jimicsi ah. Cunugaaga macalinkiisa ayaa laga yaabaa inuu ku soo waco si aad uga jawaabto su'aalo.

Xirmada waxaa diyaariyay::

 Jadwalka howlaha 3-isbuuc	 Casharka Xisaabta (mid dhameey maaliinti)	 Casharka Aqrinta (Isbuucodhan)
 Casharka Cilmiga Bulshada (Isbuucodhan)	 Casharka Sayniska (Isbuucodhan))	 Howlaha Dheeraad ah

Уважаемые родители,

Russian

Этот пакет включает в себя занятия по дистанционному обучению вашего ребёнка с 20 апреля по 8 мая. В дополнение к этим ежедневным занятиям мы рекомендуем, чтобы ваш ребёнок каждый день проводил время за самостоятельным чтением, написанием писем друзьям или членам семьи, игрой в стратегические или математические игры, игрой на свежем воздухе, практикуя осознанность и получая 60 минут физической активности. Возможно учитель вашего ребенка вам позвонит, чтобы ответить на вопросы. Этот пакет составлен:

 Календарь занятий на 3 недели	 Урок Математики (закончить за 1 день)	 Урок Чтения (на неделю)
 Общественные науки (на неделю)	 Естественные науки (на неделю)	 Дополнительные занятия

학부모님께,

Korean

다음은 학부모님의 자녀가 4월 20-5월 8일까지 하게 될 원격 학습 수업 및 활동들입니다. 이 매일의 수업 이외에, 혼자 책 읽기, 친구 또는 가족에게 편지 쓰기, 전략적 사고를 필요로 하는 게임 또는 수학 게임하기, 야외에서 놀기, 마음 수련하기, 60분 동안 신체 활동하기 등을 매일 할 것을 권장합니다. 학생의 선생님께서 학부모님의 질문에 답하기 위해 연락할 것입니다. 수업 및 활동들은 다음과 같이 짜여 있습니다:

 3주 동안 활동 캘린더	 수학 수업 (하루에 하나 완성)	 읽기 수업 (일주 동안)
 사회 수업 (일주 동안)	 과학 수업 (일주 동안)	 과외 활동

亲爱的学生家庭：

Chinese

这个数据包包括4月20日-5月8日为您孩子准备的远程学习活动。除了这些每天的日常课程外，我们建议您的孩子每天进行独立阅读，给朋友或家人写信，玩策略或数学游戏，在户外玩耍，练习正念及进行60分钟的体育锻炼活动。您孩子的老师可能会给您打电话来回答您的问题。
数据包包括：

 3周活动日历	 数学课程 (一天完成)	 阅读课程 (一周)
 社会学课程 (一周)	 科学课程 (一周)	 其他活动

保護者の皆様

Japanese

このパッケージには、4月20日から5月8日までのリモートラーニング（遠隔学習）アクティビティが含まれています。これらの毎日のレッスンに加え、以下を行うことを推奨します。読書、友人や親戚へ手紙を書く、算数に関連したゲームをする、外遊び、マインドフルネス、60分間の運動。ご質問があるか確認するため、教師より電話を差し上げることがあります。
パッケージは以下のように分類されています：

 3週間のアクティビティ	 算数のレッスン(1日で完了)	 リーディングレッスン (一週間)
 社会科学レッスン(一週間)	 理科レッスン(一週間)	 その他の活動

Thân gửi các gia đình,

Vietnamese

Đây là những hoạt động học sinh cần để tham gia học Online (remote learning) từ 20 tháng tư đến 8 tháng năm. Ngoài các bài học thường ngày, các em nên dành thời gian đọc sách, viết thư cho bạn bè, gia đình, giải toán hay đặt ra các tình huống để có cách giải quyết, ra ngoài chơi, thả lỏng đầu óc và nhớ là nên vận động cơ thể 60 phút. Giáo viên có thể điện thoại tới nhà để trả lời những thắc mắc của phụ huynh.
Tài liệu được chuẩn bị bởi:

 Thời khoá biểu cho các hoạt động trong 3-tuần	 Toán (cần làm xong trong ngày)	 Đọc (cho cả tuần)
 Khoa học xã hội Lesson (cho cả tuần)	 Khoa học (cho cả tuần)	 Các hoạt động phụ trợ

Calendario de 1° grado

20 de abril - 8 de mayo



Semana 1		
	Actividades del paquete	Otras actividades
Día 1	Actividad de lecto-escritura para 1° grado Read 20 minutes	Juega un juego de matemáticas o de estrategia
Día 2	Establecer una rutina diaria de matemáticas Lección 1 de matemáticas	Trabaja en la actividad de lecto-escritura Lee por 20 minutos
Día 3	Reto de ingeniería: Soporte de libros Lee por 20 minutos	Rutina diaria de matemáticas Juega un juego de matemáticas o de estrategia
Día 4	Lección 2 de matemáticas Rutina diaria de matemáticas	Trabaja en el reto de ingeniería Lee por 20 minutos
Semana 2		
	Actividades del paquete	Otras actividades
Día 5	Actividad de lecto-escritura para 1° grado Lee por 20 minutos	Rutina diaria de matemáticas Juega un juego de matemáticas o de estrategia
Día 6	Lección 3 de matemáticas Rutina diaria de matemáticas	Trabaja en la actividad de lecto-escritura Lee por 20 minutos
Día 7	Estudios sociales, 1° grado: Cuentacuentos Lee por 20 minutos	Rutina diaria de matemáticas Juega un juego de matemáticas o de estrategia
Día 8	Lección 4 de matemáticas Rutina diaria de matemáticas	Trabaja en estudios sociales: Cuentacuentos Lee por 20 minutos
Semana 3		
	Actividades del paquete	Otras actividades
Día 9	Actividad de lecto-escritura para 1° grado Lee por 20 minutos	Rutina diaria de matemáticas Juega un juego de matemáticas o de estrategias
Día 10	Lección 5 de matemáticas Rutina diaria de matemáticas	Trabaja en la actividad de lecto-escritura Lee por 20 minutos
Día 11	Reto de ingeniería: Torre más alta Lee por 20 minutos	Rutina diaria de matemáticas Juega un juego de matemáticas o de estrategias
Día 12	Lección 6 de matemáticas Rutina diaria de matemáticas	Trabaja en el reto de ingeniería Lee por 20 minutos

Día 1 - Actividad de lecto-escritura (de Teaching Preschool Partners)

Hola padres y guardianes:

Una **actividad de lecto-escritura** para cada semana será el enfoque para las próximas tres semanas de aprendizaje. Si tienen acceso a YouTube, pueden encontrar la historia para cada actividad de lecto-escritura (en español e inglés). Además, es importante que su hijo/a lea por 20 minutos todos los días. Si no tienen acceso a los libros en este momento, hay pasajes de lectura al final de este paquete que su hijo/a puede elegir hacer. ☆



Explorando Historias: Tu línea cuenta una historia?

En la historia, "Harold y el crayón morado," Harold usa su crayón para dibujar la luna y luego al mundo en el que sale a caminar, a andar en un bote, y a una aventura en globo. El dibuja como un pueblo, un árbol de manzanas, un dragón, un picnic y finalmente su cama para dormir.

Qué historia tu y tu hijo pueden crear con tu línea? Todo lo que necesitas es una hoja de papel. Puede ser un cuaderno para escribir o la parte de atrás de un sobre - un lápiz, pluma o marcador. Mientras mueves la pluma por el papel, comienzas tu historia.

"Erase una vez hubo un..."

"Un día, el perro decidió..."

Intenta crear figuras e ideas sin levantar la pluma del papel. Tu y tu hijo se pueden cambiar la pluma el uno al otro. Diviértanse con los resultado.



A medida que construyes una historia de líneas colaborativas, tu estás ayudando a tu hijo a encontrar las palabras para **comunicar sus pensamientos e ideas**.

Sus conversaciones de cuentos con su hijo le va ayudar a sentirse cómodo comunicando sus ideas en la escuela.



Recursos de Líneas

Harold and the Purple Crayon/Harold y el Crayón Morado por Crocket Johnson
Disponble en YouTube en Inglés y Español



Rutina diaria: Verifique el clima y colorear en un cuadrado.

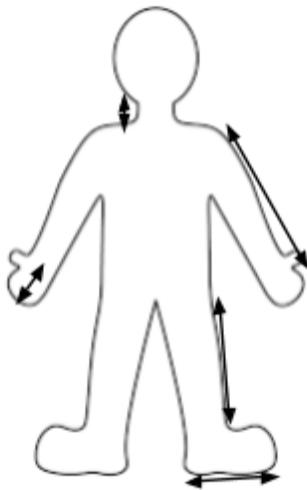
Actividad uno (puede ser necesario el apoyo de los padres): Mida diferentes partes del cuerpo usando un objeto (clips, bloques, lápices). Ejemplo: ¿Cuántos lápices mide tu pierna? o ¿Cuántos bloques tiene tu brazo? Registra las diferentes medidas.

Actividad dos (en su mayoría independiente): Dibuja una imagen tuya (dibuja cuidadosamente las partes del cuerpo como el cuello, las manos y los pies). Usa una herramienta pequeña (como una canica o un clip de papel) para calcular la altura de tu dibujo.

Pistas: Es útil que su hijo se acueste en el piso para medirlos, pero pídale que ayuden a contar la medida.

Retos: Medir una parte del cuerpo con dos herramientas diferentes. ¿Por qué son diferentes las medidas? Ejemplo: ¿Por qué necesitaríamos más clips para medir tu brazo que los lápices?

Dibuja tu imagen / pon tus medidas aquí:



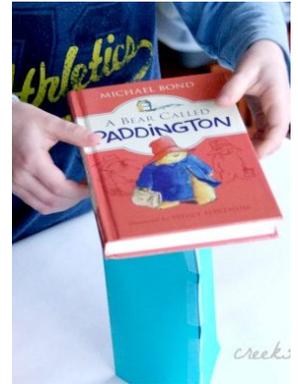
Día 3- Reto de ingeniería: Soporte de libros

Cree una columna que pueda admitir la mayoría de los libros.

Materiales: 3 trozos de papel (o tarjetas de índice) y algo de cinta.

Predecir: ¿Qué forma de papel es la más fuerte? ¿Es un triángulo, un círculo o un cuadrado el más fuerte?

Prueba: Dobra o curva los papeles para crear las columnas de forma diferente. Pon los libros en la parte superior, uno a la vez. ¿Qué forma contiene más libros en la parte superior?



Reflejar: ¿Cuál fue la forma más fuerte?

Extensión/Opcional:

Rediseño: ¿Crees que podrías hacer una columna que pudiera contener aún más libros? ¿Qué podría cambiar? (número de columnas, altura de columna, anchura de columna, tipo de papel, etc.) ¡Prueba tus ideas y mira cuántos libros puedes guardar! ¡Puede que te sorprenda cuántos!

Página en blanco para que se pueda cortar

Día 5- Actividad de lecto-escritura



Explorando Historias: Historias de Colores

El autor de niños Leo Lionni, creó sus ilustraciones de pájaros, insectos y animales usando pedazos de papel de colores. En su libro *Little Blue, Little Yellow*, pequeño azul, pequeño amarillo, personajes eran simples círculos azules y amarillos que tienen aventuras con otros círculos de colores.

Con su hijo, corte figuras de papel de colores de cosas como, correo que ya no sirva, catálogos o volantes del supermercado. Las figuras no tienen que ser precisas. Si su hijo quiere romper o cortar alrededor de las imágenes está bien.

Una vez que tenga varias figuras, pregunte: "me pregunto qué historia podemos contar con estas piezas?" o "que podría pasar si el pequeño (elija el color favorito de su hijo) tuviera una aventura?" si su hijo parece inseguro, puede formular la pregunta en términos que se relacionen a uno de sus intereses como: "me pregunto cómo podríamos usar estos colores para contar una historia sobre robots?"

A medida que emerge la historia, puede ayudar a su hijo a encontrar las piezas que necesita y hacer preguntas como...

- "Y entonces que paso?" o "Me pregunto que podría pasar después?"
- "Porque (el color) hizo eso?"

Si a su hijo le emociona la narración de cuentos, puede tomar fotos con su teléfono o haga una grabación de su hijo compartiendo los eventos. Diviertanse con los resultados!



A medida que construyen una historia de color, usted está ayudando a su hijo a encontrar las palabras para **comunicar sus pensamientos e ideas**. Sus conversaciones de cuentos con su hijo le va ayudar a sentirse cómodo comunicando sus ideas en la escuela.



Rutina diaria: Verifique el clima y colorear en un cuadrado.

Actividad uno (puede ser necesario el apoyo de los padres): Haga que su hijo escriba los nombres de algunos familiares o amigos en los cuadros para comparar quién tiene el nombre más largo.

Actividad dos (en su mayoría independiente): Encuentra tres cosas que son más grandes que tu mano y 3 cosas que son más pequeñas que tu mano. Haz un dibujo de las cosas que encuentre.

Pistas: Puede escribir los nombres para el niño, pero pídale que escriba los nombres en los cuadros.

Reto: ¿Puedes pensar en un nombre de alguien que tenga la misma cantidad de letras que tu nombre? ¿Más letras que tu nombre? ¿Menos letras que tu nombre? ¡Escribe una lista de tantos nombres como puedas!

¿Qué tan largo es mi nombre?

Escribe una letra en cada cuadro:

Mi nombre:									
Miembro de la familia o amigo 1:									
Miembro de la familia o amigo 2:									
Miembro de la familia o amigo 3:									

¿Quién tiene más letras?

¿Quién tiene la menor cantidad de letras?

Escribe una oración usando más o menos:

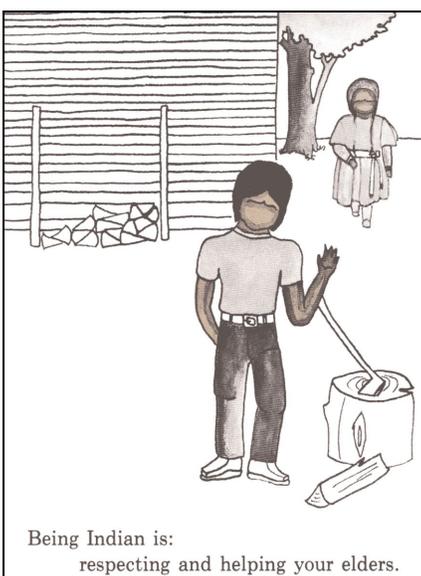
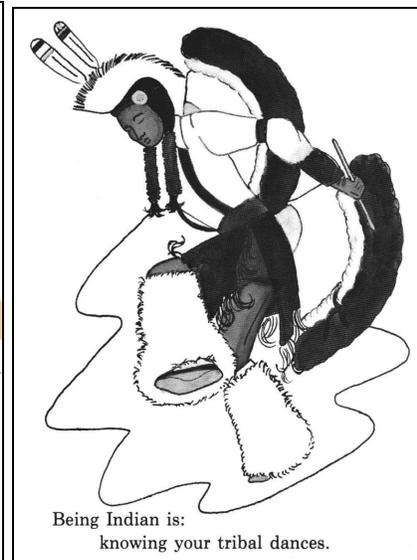
(ejemplo: El nombre de Eva tiene menos letras que el nombre de Juan).

El cuentacuentos es una forma de compartir, enseñar y aprender. La gente ha estado contando historias durante mucho tiempo.

Las historias siempre han sido importantes en la cultura de los nativos americanos.

¿Sabías que hoy hay 9 (reconocidas federalmente) tribus nativas americanas en Oregón?

Aquí hay una colección de páginas de una historia llamada "Ser indio es" de los miembros de la tribu Warm Springs en Oregón.



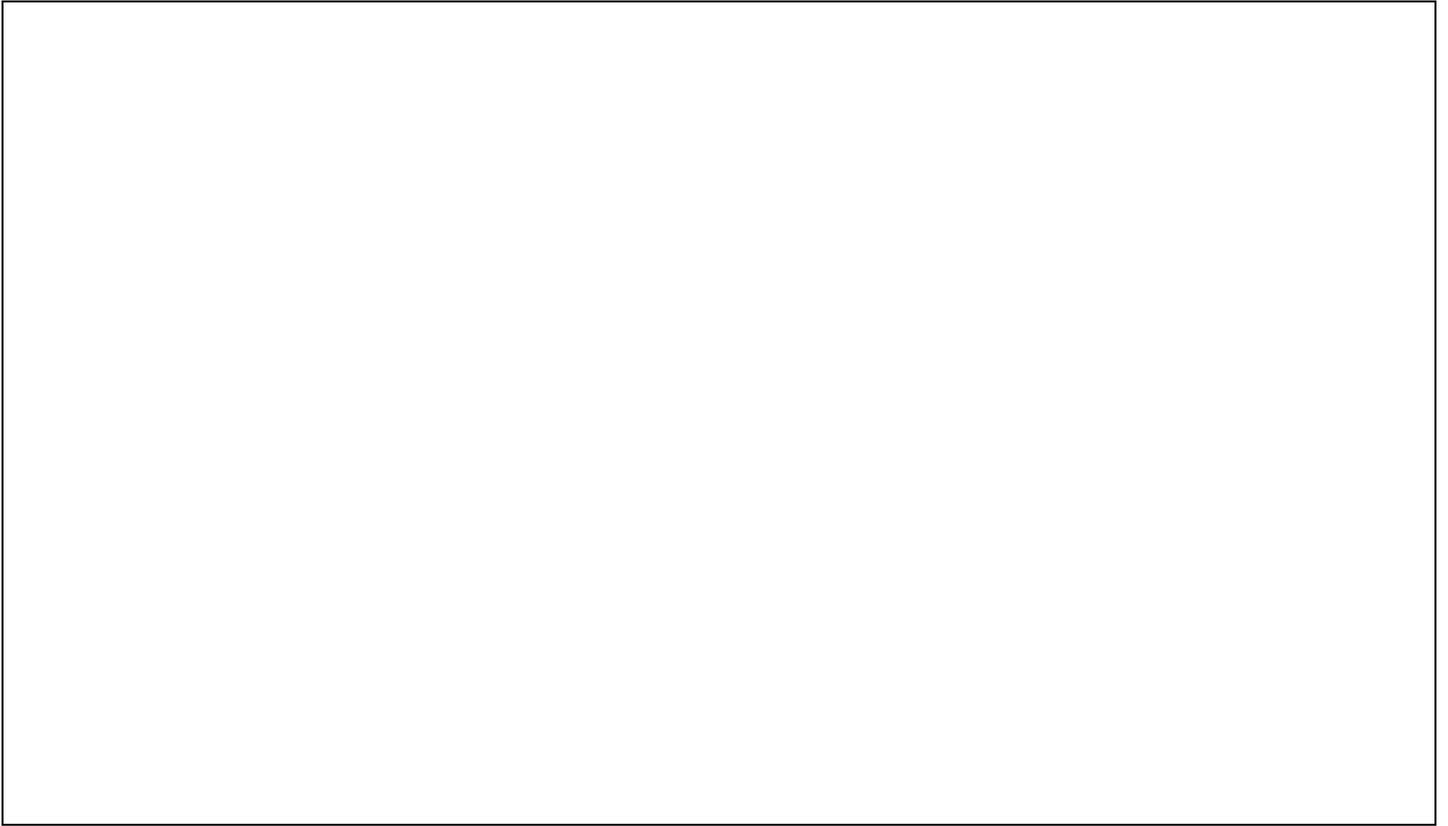
¡Tu turno!

Dibuja una página de tu propio libro, escribe "Estar _____ es," (rellena el espacio con tu nombre o un aspecto de tu cultura) ¿Qué es importante para ti, tu familia y/o tu cultura?

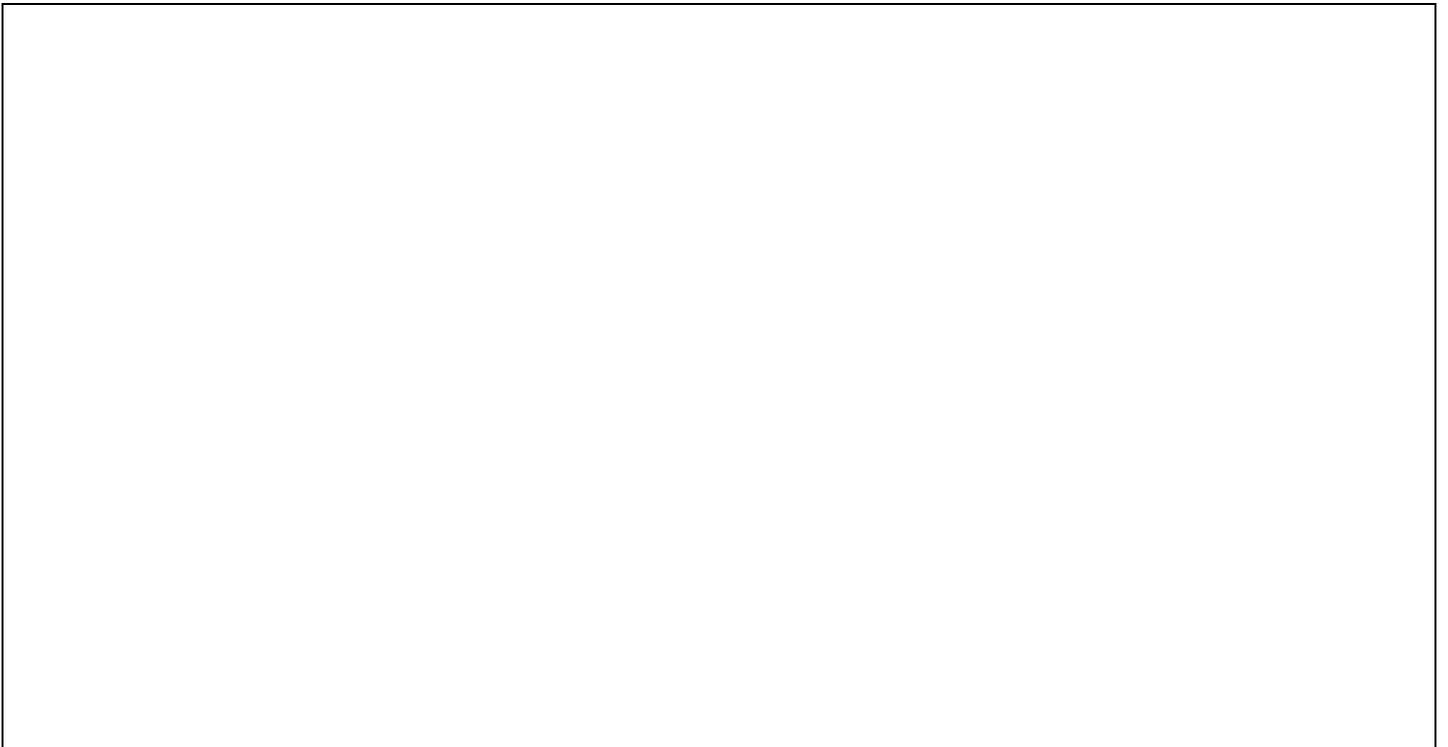
¡Compártelo con tu familia y maestro/a!



Estar _____ es:



Estar _____ es:





Rutina diaria: Verifique el clima y colorear en un cuadrado.

Actividad uno (puede ser necesario el apoyo de los padres): Ayude a su hijo a organizar su concurso de saltos. Los hermanos y los padres pueden participar en cada intento o su hijo de primer grado puede intentarlo cuatro veces diferentes.

Actividad dos (en su mayoría independiente): Usa tus pies para medir 5 cosas donde vives. Ej: ¿Cuántos pies mide la puerta? Haz un dibujo de las cosas que mides.

Pistas: Es posible que su hijo necesite practicar la medición de pie a pie sin dejar un espacio intermedio. No se espera que los estudiantes de primer grado usen unidades de medida estándar, ya que están aprendiendo a usar objetos para medir sin espacios ni superposiciones.

Reto: ¿Importa cuál pie usamos para medir la distancia? ¿Por qué? Si tiene una regla o cinta métrica, mida la distancia en pulgadas.

Concurso de saltos

- Marque su punto de inicio con algo (un pedazo de cinta, una cuerda, su zapato, etc.)
- Predice qué tan lejos crees que puedes saltar
- Salta tan lejos como puedas y marca el lugar con algo
- Luego usa tus pies para ver cuántos pies en total mide tu salto

Ejemplo: Predije que podría saltar 8 pies, ¡y mi salto fue de sólo 4 pies!



	Predije que podría saltar ____ pies	En realidad salté ____ pies
Prueba # 1		
Prueba # 2		
Prueba # 3		
Prueba # 4		

¿Cuál fue tu salto más largo?

¿Cuál fue tu salto más corto?

Día 9- Actividad de lecto-escritura



Explorando Historias: Contando Historias de Sombras

Muchas culturas usan títeres de sombras para contar historias tradicionales. Los títeres de sombra pueden ser hechos de papel, cartón o juguetes (como animales de peluche o automóviles) o incluso solo las manos. Use una luz apuntado contra la pared o detras de una sábana, para crear las sombras.

Invite a su hijo a crear una historia con sombras. Si su hijo tiene problemas para pensar en una historia, podría crear una historia de una reciente aventura familiar (una visita a la playa, ir de compras o una caminata al parque)

"De que podríamos contar una historia?"

"Erase una vez hubo un...."

"Un día decidieron.."

"Y entonces que paso?"

Invite a su hijo a crear su propia historia y luego actuarla para toda la familia. O tome un video de la historia con su teléfono para compartirla y hablar más tarde.

A medida que su hijo crea su historia de sombras, **ellos trabajan con intención y propósito**. Cuando los niños se enfocan con intención y propósito, están manejando su atención, desconectando distracciones y persistiendo. Estos hábitos son importantes para el éxito escolar y en la vida.

Recursos de luces y sombras

En Youtube hay muchos videos de historias de títeres de diferentes culturas. Podría darle una vista previa a los videos para asegurarse de que la historia sea apropiada para su hijo.





Rutina diaria: Verifique el clima y colorear en un cuadrado.

Actividad uno (puede ser necesario el apoyo de los padres): Ayude a su hijo a encontrar una pluma, una bolita de algodón o de papel para usar. Soplarán sobre el objeto para ver qué tan lejos se moverá y lo marcarán con cinta o cuerda.

Actividad dos (en su mayoría independiente):
Encuentre y dibuje los objetos donde vive que son:

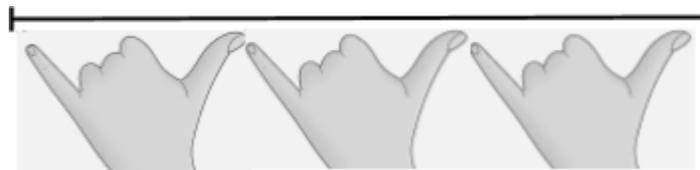
- Algo que mide una mano de largo
- Algo que tiene dos manos de largo

Pistas: Medir con las manos no será perfecto. Si está entre dos números, su hijo puede elegir cuál cree que está más cerca. Si medir de esta manera es un desafío, haga que su hijo marque dónde terminan sus 4 intentos para que puedan ver visualmente cuál es el más corto / más largo.

Retó: Pruebe diferentes objetos y superficies. ¿El objeto que usa cambia la distancia a la que puede volar? ¿Por qué crees que pasa eso?

¿Qué tan lejos se moverá?

- Marque su punto de partida con algo (un pedazo de cinta, una cuerda, etc.) en una superficie plana y lisa
- Predecir hasta dónde cree que irá la pluma, la bola de algodón o la pequeña bola de papel cuando la sople
- Con una bocanada de aire, soplar para ver qué tan lejos llegará
- Luego usa tus manos para ver qué tan lejos llegó, así:



	Predigo que se moverá ____ manos.	En realidad se movió ____ manos.
Prueba # 1		
Prueba # 2		
Prueba # 3		
Prueba # 4		

¿En qué intento, el objeto se movió menos?

¿En qué intento, el objeto se movió más?

Día 11- Reto de ingeniería: Torre Alta

Reto de ingeniería: Haz la torre más alta que puedas con materiales que puedes encontrar en tu casa.

Materiales: vasos de papel o plástico, bloques, libros, cajas, contenedores de DVD o cualquier otra cosa en su hogar.

Plan: ¿Cómo será tu torre usando los materiales que has encontrado?

Predecir: ¿Qué tan alto crees que puedes construir tu torre con los materiales que has encontrado?

Hacer: ¡Construir su torre!

Prueba: ¿Qué tan alta es tu torre? Mide qué tan alta es tu torre en pulgadas.

Reflexión: ¿Qué te das cuenta de que necesitas hacer para obtener la torre más alta? ¿Hay alguna manera especial de que hayas apilado tus artículos? ¿Qué tan fuerte o tambaleante es?



Extensión opcional:

Rediseño: Utilice los mismos materiales y lo que aprendió acerca de la construcción de una torre y tratar de construir una torre alta que es estable y no se caerá fácilmente. ¿Qué hiciste diferente?

Rutina diaria: Verifique el clima y colorea en un cuadrado.

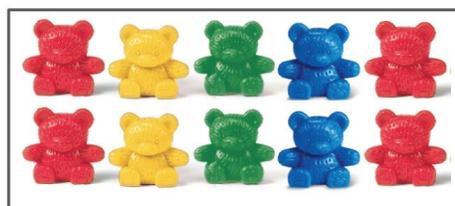
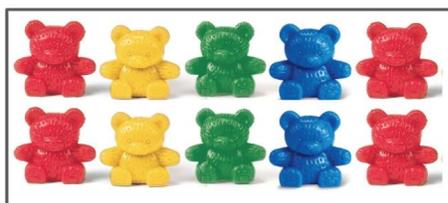
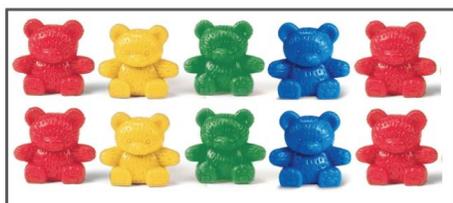
Actividad uno (puede ser necesario el apoyo de los padres): Ayude a su hijo a revisar Organizar y Recolectar con los osos. Luego, deles objetos para organizar y contar con ellos mismos (ideas: frijoles secos o pasta, cuentas, botones, bloques, bolas de algodón, etc.) Es posible que desee proporcionar tazas, un molde para muffins o bolsas de plástico para que su hijo haga grupos con sus objetos.

Actividad dos (en su mayoría independiente): Cuenta y dibuja cuántas camisas tienes.

Pistas: Los alumnos de primer grado trabajan con números hasta 120. Su hijo puede formar grupos de diez con números más altos, pero no sabe cómo contarlos. Permítales practicar hacer grupos de diez y contar tan alto como puedan.

Reto: Después de formar grupos de diez: ¿Cuántos grupos de cinco se pueden formar con sus objetos? ¿Cómo lo sabes?

Revisión: A principios de este año, trabajamos en organizar objetos en grupos de diez y unidades para ayudarnos a contar números grandes. Estos osos son un ejemplo de cómo lo hicimos:



- ¿Cuántas decenas (grupos de diez) hay?
- ¿Cuántas unidades sueltas hay?
- ¿Cuántos más necesitas para hacer otro grupo de diez?

Tu turno: ¿Puedes encontrar objetos donde vives para organizar y recolectar? (Hasta 120 objetos) Después de organizar los objetos, dibuje lo que hizo aquí:



Nombre:

Fecha: Curso:

¿Qué le pasa a Gallinita?

Lee:

Gallinita ciega

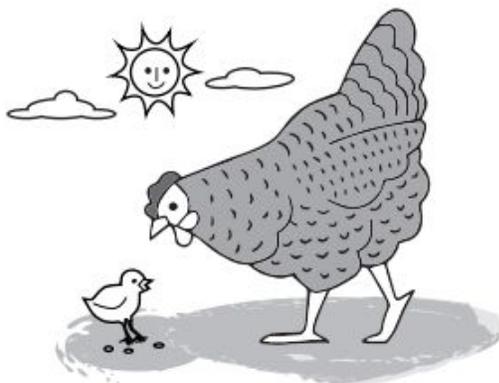
Gloria Fuertes
Fragmento

Gallinita estaba
presa en su corral,
con la pata atada
en un matorral.

Gallinita cose,
cose un delantal
para su pollito
que no sabe andar.

Gallinita llora, kikirikiká,
se ha quedado ciega
de tanto llorar.

Gallinita ciega
busca en el pajar.
¿Qué se te ha perdido? Aguja y dedal.



¿Dónde estaba Gallinita?

¿Cómo estaba Gallinita?

¿Qué cose Gallinita?

¿Qué le sucede a su pollito?

¿Por qué Gallinita se ha quedado ciega?

¿Qué busca Gallinita en el pajar?

¿Quién escribió este poema?

¿Crees que este poema cuenta una historia real?

¿Por qué?



Los girasoles

Lee:

Los girasoles son flores hermosas y, también, son plantas muy útiles. Por este motivo, los pueblos indígenas de América las consideraban **plantas sagradas**.

Los girasoles han sido cultivados con diferentes motivos: para producir aceite, medicinas, alimentos, tinturas y además, para ser usados como adornos. Actualmente, se usan para hacer aceite y comida para mascotas. Sus semillas, llamadas pipas, son frutos secos que se pueden comer solos o en ensaladas. La planta del girasol vive solo un año, pero deja miles de semillas que se pueden plantar al año siguiente. Otra de sus características es que la flor siempre mira hacia donde está el sol: así, en la mañana, se orienta hacia donde sale el sol y luego va girando hasta que queda mirando hacia el lugar donde el sol se pone.



Ahora, responde.

1. ¿Por qué los pueblos indígenas consideraban que los girasoles eran plantas sagradas?

2. ¿Qué son las pipas y para qué se utilizan?

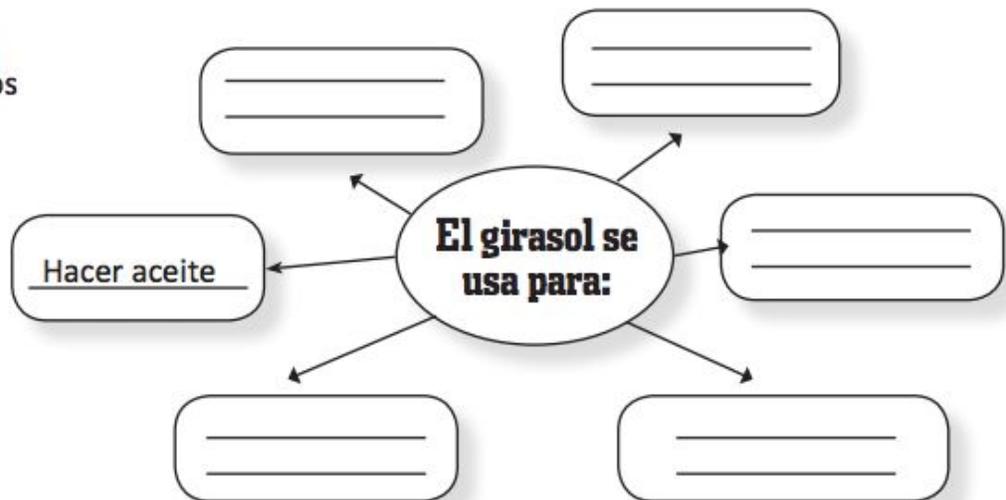
3. ¿Cómo se reproduce la planta del girasol?

4. ¿Hacia dónde gira la flor de esta planta?

5. En este texto no se dice que los girasoles son:

- a. hermosos
- b. útiles
- c. plantas
- d. amarillos

6. Completa:





Un cuento corto

Lee:

Andrés y su mascota

Andrés quería tener una mascota. Su papá lo acompañó a la tienda de mascotas. Andrés, primero, miró un hámster y le dio mucha risa. Luego, vio un perro, que ladró muy fuerte. Después, vio unos peces en un acuario. Uno de los peces lo miró e hizo una burbuja. A Andrés le gustó mucho ese pez. Su papá se lo compró de regalo. Era su cumpleaños.



Responde:

1. ¿A qué lugar fue Andrés?
2. ¿Qué quería tener?
3. ¿Quién lo acompañó?
4. ¿Qué animales vio Andrés?
5. ¿Qué animal encontró divertido?
6. ¿Qué animal lo asustó?
7. ¿Por qué crees tú que le gustó el pez?
8. ¿Por qué se lo compró su papá?
9. A ti, ¿te gustaría tener una mascota?
10. ¿Cuál y por qué?



Leo y respondo

Lee y luego, responde las preguntas:

La fiesta de Pepa

Pepa hizo una fiesta en su casa.

Pepa invitó a sus tres mejores amigos: su osito de peluche, su muñeca Lunita y Pedrito, el payaso.

Pepa les dio chocolate caliente, helados y unos ricos pasteles.

Pepa lo pasó muy bien.



- ¿Qué hizo Pepa? _____
- ¿A cuántos amigos invitó? _____
- ¿Quiénes son sus mejores amigos? _____
- ¿Qué les dio Pepa para comer?

- Los amigos de Pepa, ¿se comieron realmente la comida? ¿Por qué?

- ¿Cómo lo pasó Pepa? _____

Dibuja la fiesta que hizo Pepa.

En la plaza

Lee:

Sarita y Víctor fueron a la plaza con su mamá. A Sarita le encanta columpiarse y a Víctor, lo que más le gusta, es balancearse con su mejor amigo, Juanito. Además, juegan al pillarse y a la escondida con los demás niños y antes de volver a casa, la mamá siempre les compra un rico helado.



Completa cada oración, pintando la respuesta correcta.

Sarita y Víctor fueron a

la playa.

la plaza.

Ellos fueron con su

mamá.

papá.

A Sarita le encanta

balancearse.

columpiarse.

Con los demás niños, ellos juegan

a la pelota.

a la escondida.

Al irse, su mamá les compra

un chocolate.

un helado.

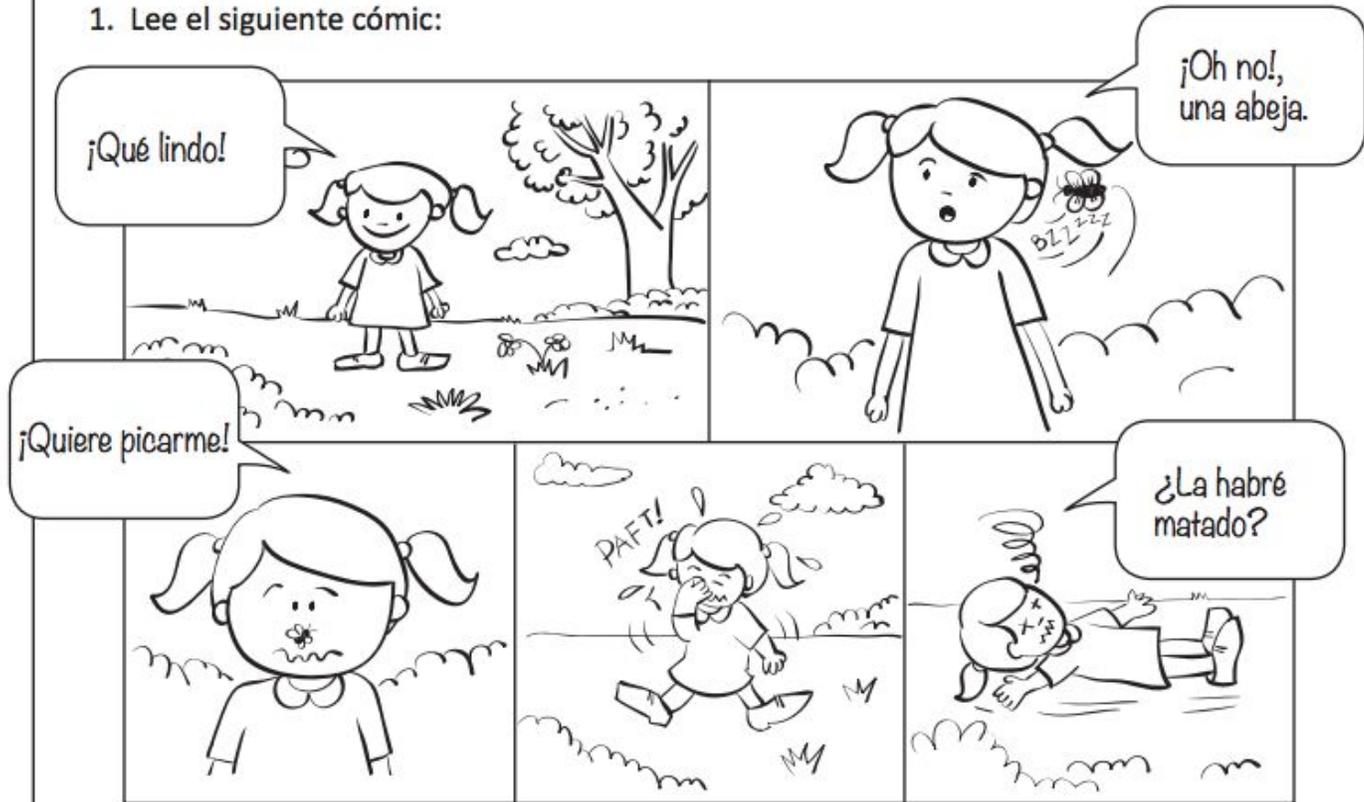
Piensa y responde:

¿Te gusta ir a la plaza?

¿Por qué?

Leyendo un cómic

1. Lee el siguiente cómic:



2. Responde las preguntas que están a continuación:

a. ¿Qué nombre le pondrías al cómic?

b. ¿Por qué el niño se golpeó la nariz?

c. ¿Cómo estaba el día?

d. Tú, ¿le tienes miedo a las abejas? ¿Por qué?



3. Lee y escribe una "V" si la oración es verdadera y una "F" si es falsa.

- a. _____ La niña comenzó el día con tristeza.
- b. _____ La niña fue picada por una mosca.
- c. _____ Una abeja se le paró en la nariz a la niña.
- d. _____ La niña espantó una abeja con la mano.
- e. _____ La niña se pegó tan fuerte que se desmayó.
- f. _____ La niña se desmayó porque se asustó con la abeja.
- g. _____ La niña estaba en el colegio.
- h. _____ La niña estaba sola.
- i. _____ La niña le tenía mucho susto a las abejas.

Juegos de matemáticas para 1° grado ☆

"BUSCANDO 10"

Escala de habilidad: K-2

Matemáticas apoyadas: sentido numeral; sumas

Cartas usadas: As-9 (As = 1)

Jugadores: 2-4

Preparación: Baraje las cartas y pongalas cara abajo en 6 filas de 6 cartas cada fila entre los jugadores.

Para jugar: Este juego es parecido a Concentracion. Cada jugador, en su turno, escoge dos cartas y las voltea. Si las suma de las dos es 10, le toca otro turno. Si no es 10, devuelve las caras donde estaban y le toca al siguiente jugador. El juego termina cuando todas las cartas hayan sido recogidas. Quien tenga la mayor cantidad de cartas, gana.

Variación: Para hacer el juego mas sencillo para los muy jovenes, ponga las cartas cara arriba. Tambien puede usar menos cartas, siempre asegurando que hay pares que igualan a 10.

"25"

Escala de habilidad: de Kinder en adelante

Matemáticas apoyadas: Sentido numeral; valor real; sumas/restas

Cartas usadas: As - 1 (As = 1)

Jugadores: 2 o mas

Preparación: Coloque la baraja, cara abajo, en medio de los jugadores

Para jugar: El primer jugador voltea la primera carta, anuncia el numero y pone la carta cara arriba a lado de la baraja. El segundo jugador voltea la siguiente carta y agrega el numero al anterior, anunciando la suma. Despues, pone la carta, cara

arriba, encima de las cartas ya jugadas. Asi continua el juego hasta que un jugador voltea una carta que rinda la suma exacta de 25. Si la suma exceed 25, el siguiente jugador tiene que restar el numero de su carta de la suma anteriormente anunciada. Quien obtenga la suma exacta de 25 gana el juego.

Variación: Para ninos mas jovenes, sustituye una suma menor de 25, por ejemplo 15, y remueve de la baraja las cartas 7, 8, 9, y 10.

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud

- Mes de Concientización del Autismo
- Mes de Concientización de Abstraido al Manejo
- Mes Nacional de la Salud de las Minorías
- Mes de Concientización del Estrés
- 7 de abril: Día Mundial de la Salud

5 Una merienda a la atención plena

Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.

6 Tacitas de Té

Pon las manos en el suelo y toca la frente suavemente al suelo mientras equilibras los codos sobre las rodillas.

7 Día Mundial de la Salud

¿Sabías que la actividad física regular a intensidad moderada puede ayudar a prevenir la diabetes? Sal a caminar con un adulto y hablar de otras maneras de prevenir la diabetes.

8 Ranas Musicales

Juego parecido a las sillas musicales pero los jugadores saltan como ranas y se sientan en los nenúfares (almohadadas)

9 Caminata del Oso

Camina sobre manos y pies, alternando mano derecha con pie izquierdo y viceversa. Sigue hasta que atraveses la habitación.

10 Antes de acostarse

En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración.

11 Reto de Dribble

Dribla un balón 100 veces con cada mano. ¿Puedes hacerlo bien 100 veces con cada mano mientras caminas?

12 Pose del Pez

Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa y mantén por 60 segundos más.



13 Atrapar

Toma cualquier pelota y juega a atrapar con tu familia. Mantén la vista en la pelota y atrapa con las manos y no con el cuerpo.

14 Brazos locos

Haz tan rápido como puedas:
10 Círculos de brazos hacia adelante y atrás
10 golpes hacia el frente
10 Sube el Techo
Repite 3 veces.

15 Sentidos Conscientes

¿Qué observas a tu alrededor? Busque:
5 cosas que ves
4 cosas que sientes
3 cosas que oyes
2 cosas que hueles
Una cosa que comes

16 Arrástrate como Foca

Boca abajo, brazos extendidos. Usa los brazos para jalar el resto del cuerpo manteniendo las piernas extendidas y la espalda recta.

17 ¿Qué tan rápido eres?

Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correr.

18 Medidores

Mantén las piernas extendidas, camina con las manos en el suelo hasta llegar a la garfita, luego camina con los pies hasta las manos.

19 Pose de la Guirralda

Practica tu equilibrio con esta pose.



20 Mancha de Piedra, Papel o Tijera

En el centro del patio, jueguen. El perdedor persigue al ganador hasta la zona de seguridad. Si lo atrapa debe unirse al otro equipo.

21 Cortes Comerciales

¿Puedes sostener una plancha durante todo el comercial?

22 Despierta y sacúdete

Al despertar sacude tu cuerpo de cualquier manera por 10 segundos. ¿Ya despertaste? ¡Bien! Ahora salta 10 veces de arriba a abajo..

23 Pose de la Silla

Sostén por 30 segundos. Relájate y repite.



24 Palabras Positivas

Hable a tu mismo como si estás hablando a una querenda.

25 Salta, salta

Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto sin parar. Repite pero de adelante a atrás. Repite ambos dos veces.

26

Prende tu música favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.

27 Plancha con platos de cartón

Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno:

- escaladores
- abrir y cerrar pies
- rodillas al pecho.

28 Saltos de Escalón

En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.

29 Actitud de la gratitud

Escucha algo por lo que estás agradecido y explícale ¿por qué?

30

Haz Savasana de nuevo. Úsalo para relajarte y descansar todo el año.



SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de calentamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios!
Imágenes prestadas de www.forteyoga.com