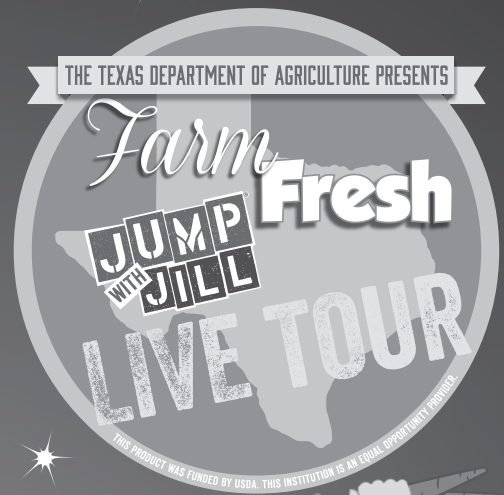


¿ESTÁS LISTO
PARA
DIVERTIRTE
CON LA
MÚSICA
ROCK?!



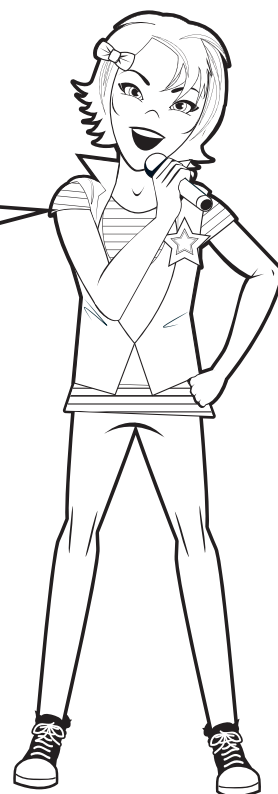
PARA DUPLICARLOS
FÁCILMENTE,
BAJE LA VERSIÓN
DIGITAL DE LOS CUADERNOS DE ACTIVIDADES
Y LAS GUÍAS PARA MAESTROS

GRATIS

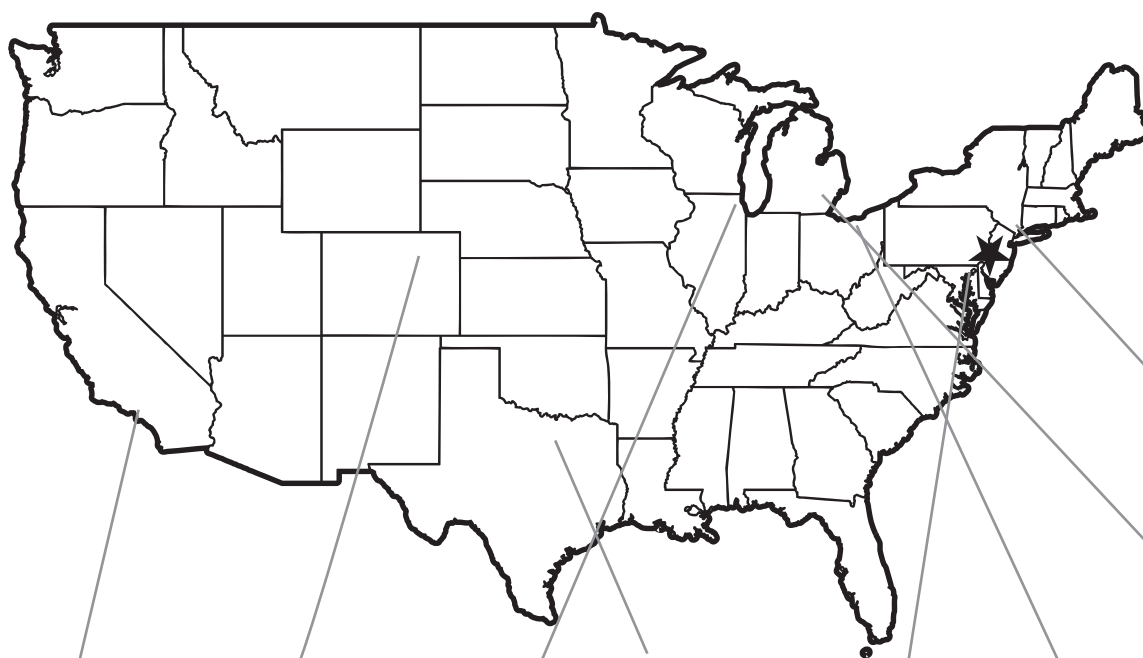
EN
JUMPWITHJILL.COM/WORKSHEETS

GUÍA PARA MAESTROS DE GRADOS 3º - 5º

¡Hola! ¿Te acuerdas de mí? Soy Jill. Yo vine una vez a tu escuela y canté sobre la importancia de hacer ejercicio y comer saludable. Mira, yo amo tanto la comida y la música que, de ellas, monté un espectáculo completo, ¡protagonizado por mí! Se llama *Salta con Jill*.



Viajo alrededor del país presentando mi música rock sobre la nutrición. He presentado el espectáculo en todas estas ciudades. Usa el mapa para asociar la abreviación postal, de dos letras, de cada estado con la ciudad que se encuentra en ese estado. Dibuja una línea desde cada ciudad en la lista hasta su estado correspondiente en el mapa.



Los Ángeles,
California

Denver,
Colorado

Chicago, Illinois

Dallas,
Texas

Baltimore,
Maryland

Cleveland, Ohio

Detroit,
Michigan

La Ciudad de
Nueva York,
Nueva York

**OBTENGAN
MÚSICA
DEL ESPECTÁCULO**
jumpwithjill.com/listen

¿En qué ciudad y estado vives tú? _____, _____. Dibuja una estrella en el mapa para indicar dónde vives.

Ayude a los estudiantes a identificar la abreviación de su ciudad y de su estado. Por ejemplo, si el estudiante vive en Filadelfia, Pensilvania, la respuesta sería: Filadelfia, PA

Considere actividades adicionales que también utilicen este mapa, por ejemplo:

- Colorea el estado de California de color verde
- Dibuja una línea desde Nebraska hasta Florida para conectar estos estados

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.7, CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.7

EL ESPECTÁCULO *SALTA CON JILL* EMOCIONA A MULTITUDES DE NIÑOS

El espectáculo *Salta con Jill* vino a mi escuela, Escuela Primaria _____, el día _____, la fecha _____.
Jill cantó sobre hábitos saludables que podemos practicar para mantener nuestros cuerpos saludables como, por ejemplo, _____.
Aprendí sobre nuevos alimentos saludables como, por ejemplo, _____.
Jill nos hizo levantar la mano derecha y prometerle que íbamos a probar un nuevo vegetal dentro de la semana próxima. El vegetal que pienso probar es _____ porque _____.
Mi parte favorita del espectáculo fue _____.
Si yo tuviera que describir el espectáculo con solamente tres adjetivos, yo diría que *Salta con Jill* es _____, _____ y _____.

Dibuja una imagen de cómo lucía el escenario cuando viste el espectáculo *Salta con Jill*, tal como lo recuerdas, para acompañar tu narración. No te olvides de incluir el escenario, el equipo de sonido, las luces y los personajes – Jill y DJ.



Los dibujos van a variar. Guíe a los estudiantes a recrear una ilustración de su manera de interpretar lo que vieron hoy.

Dirija una discusión en clase para animar a los estudiantes a describir, resumir y analizar su experiencia con el espectáculo *Salta con Jill*. Guíe a los estudiantes a recordar los hábitos saludables de los que Jill cantó, repasando los coros de las canciones del espectáculo. Póngalos a identificar un alimento nuevo sobre el que hayan aprendido en el espectáculo y pídeles que describan un vegetal que vayan a probar dentro de la próxima semana, ya sea del espectáculo o uno en el que hayan pensado ellos mismos.

- *Healthy is Good for Me (Saludable es bueno para mí)*: Haz ejercicio y come comida sana para darle a tu asombroso cuerpo el respeto que se merece.
- *Energy (Energía)*: Tu cuerpo es tu motor. Cuando te alimentas con comida sana, tu motor puede funcionar a lo máximo.
- *Breakfast Gets Me Goin' (El desayuno me tiene andando)*: Empieza tu día con un desayuno sano para activar tu cuerpo y tu mente y para poder pasar un día como una estrella de música rock. Ejemplos de alimentos saludables para el desayuno incluyen: cereal de grano integral, leche semidescremada, tostadas de pan integral con mantequilla de nueces o aguacate picado, huevos, yogur semidescremado y frutas como manzanas y bananas.
- Disfruta *Nature's Candy (El caramelo de la naturaleza)*: ¡La fruta es naturalmente dulce y buena para ti! Ejemplos de frutas incluyen: banana, manzana, melón Cantalupo, aguacate, sandía, fresa y mandarina.
- Come *Superpower Vegetables (Verduras súper potentes)*: Fortalece tu plato para unirse a los rangos de tus superhéroes favoritos. Las verduras hacen que la piel, el pelo, los músculos, los ojos y los huesos se pongan saludables. Ejemplos de vegetales incluyen: espinaca, lechuga romana, cebolla, berenjena, calabaza amarilla, apio, papa, zanahoria, espárrago, coliflor, brócoli, judías verdes/ ejotes, pimiento y maíz/elote.
- El ejercicio hace *The Beat of the Body (El ritmo del cuerpo)*: El corazón, los pulmones y los músculos tienen que ser fuertes, con razón, porque cuando estás haciendo ejercicio, tu cuerpo compone una canción. Así que pon en marcha esos ritmos con mucha alegría, para que te mantengas lo más fuerte posible cada día.
- Toma *WATER! (¡AGUA!)*: Toma la decisión más clara. Calma la sed bebiendo la bebida refrescante que se destaca de todas las otras.
- *The Bone Rap (El rap de los huesos)*: Toma el calcio que tus huesos necesitan. Alimentos y bebidas altos en calcio incluyen: leche, queso y yogur bajos en grasa, y en menor cantidad verduras de hojas verdes, pescado, almendras y frijoles.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

Te hice este cuaderno de actividades para conocernos mejor. Hacer decisiones saludables quiere decir que tienes que ser inteligente; por eso, te darás cuenta de que estas actividades usan mucho las matemáticas, la ciencia y la escritura. No te preocupes. No hay ninguna prueba. Simplemente, esto te ayudará a aplicar lo que has aprendido con tu maestro/a a las decisiones cotidianas/diarias que haces, como qué debes comer.

Empecemos con la música. Soy música, lo cual significa que mi trabajo es crear música. La música es la manera de expresarme. Toco la guitarra y el piano, y canto.

Con tantos instrumentos por tomar en cuenta, vamos a llevar la cuenta de los diferentes tipos de instrumentos que voy a utilizar. Cada marca, o línea vertical, representa un instrumento. Cada quinta marca debe ser una línea diagonal, así:

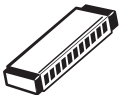
| =1 |||| =5 ||||| || =7

¿Cuántos instrumentos tienen cuerdas? |||

¿Cuántos instrumentos se sacuden, o se agitan, para tocarlos? ||

¿Cuántos instrumentos producen sonido mediante el aire que se sopla por la boca? |||

¿Cuántos instrumentos musicales en total me llevo al estudio de grabación? ||||| |||||



CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.7, CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.7

A muchos niños les gusta la música también. Usa este gráfico para averiguar quién más es musical.

¿Cuántos niños hay en total en este gráfico? (Pista: tienes que sumar todas las columnas juntas): 32

¿A cuántos niños les gusta la guitarra? 8

¿A cuántos niños les gusta el piano? 6

¿A cuántos niños les gustan los tambores? 2

¿A cuántos niños les gusta el violín? 6

¿Cuál es el instrumento favorito de estos niños? la voz

¿Cuál es el instrumento que menos les gusta a estos niños? los tambores

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.7, CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.7

¿Cuál es tu instrumento favorito? Dibuja o escribe tu respuesta.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

Yo como alimentos saludables para activar mi mente y mi cuerpo. Un cerebro sano me ayuda a pensar de manera creativa para poder crear música nueva para ustedes. Comer sano también me mantiene fuerte y me permite hacer lo que me encanta, como cantar y bailar. ¡Mi cuerpo es mi instrumento!

Yo nací para cantar y bailar acerca de la salud. Algunas personas dicen que eso es raro; yo digo que lo normal está sobrevalorado. Ningún cuerpo es igual a otro. Todos tenemos una apariencia física, gustos y sentimientos diferentes que nos hacen únicos. ¡Acepta tu rareza! A continuación, escribe o dibuja lo que te hace genial en la parte de arriba de cada brócoli.

Tres palabras que me describen positivamente son...

Un halago que yo he recibido es...

Algo que hago muy bien es...

Algo que me hace diferente a los demás es...

Una cosa que la mayoría de la gente no sabe de mí es...

¡RAZONES POR LAS QUE SOY GENIAL!

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

El camino hacia el estatus de Estrella de Rock: Instrucciones

Ser una estrella de rock como yo significa mostrar respeto por tu propio cuerpo a través de decidir comer saludable y hacer ejercicio todos los días. ¡Hay muchas opciones que puedes hacer! Eso no significa que cada elección que hagas sea una elección perfecta. Por ejemplo, cuando me encuentro en una gira del espectáculo, puede ser muy difícil encontrar fruta fresca. Entonces yo opto por una taza de compota de manzana o una caja de pasas. Haz la elección saludable lo más frecuente posible, para que puedas estar en camino hacia el estatus de estrella de rock. Resuelve los problemas numéricos y usa tu respuesta para seguir a Jill. ¡Sube por las escaleras y baja por los toboganes, si caes en esos espacios!

1) $12 \div 6 =$ 2

Jill se cepilló los dientes 2 veces hoy. Muévete esta cantidad de espacios y dibuja un cepillo de dientes en el espacio donde caigas.

2) $3 \times 3 =$ 9

Jill durmió por 9 horas anoche. Muévete esta cantidad de espacios y dibuja una luna en el espacio donde caigas.

3) $21 \div 7 =$ 3

Jill comió 3 porciones de vegetales hoy. Muévete esta cantidad de espacios y dibuja una zanahoria en el espacio donde caigas.

4) $6 \div 3 =$ 2

Jill comió 2 porciones de frutas hoy. Muévete esta cantidad de espacios y dibuja una manzana en el espacio donde caigas.

5) $5 + 3 =$ 8

Jill tomó 8 vasos de agua hoy. Muévete esta cantidad de espacios y dibuja un vaso en el espacio donde caigas.

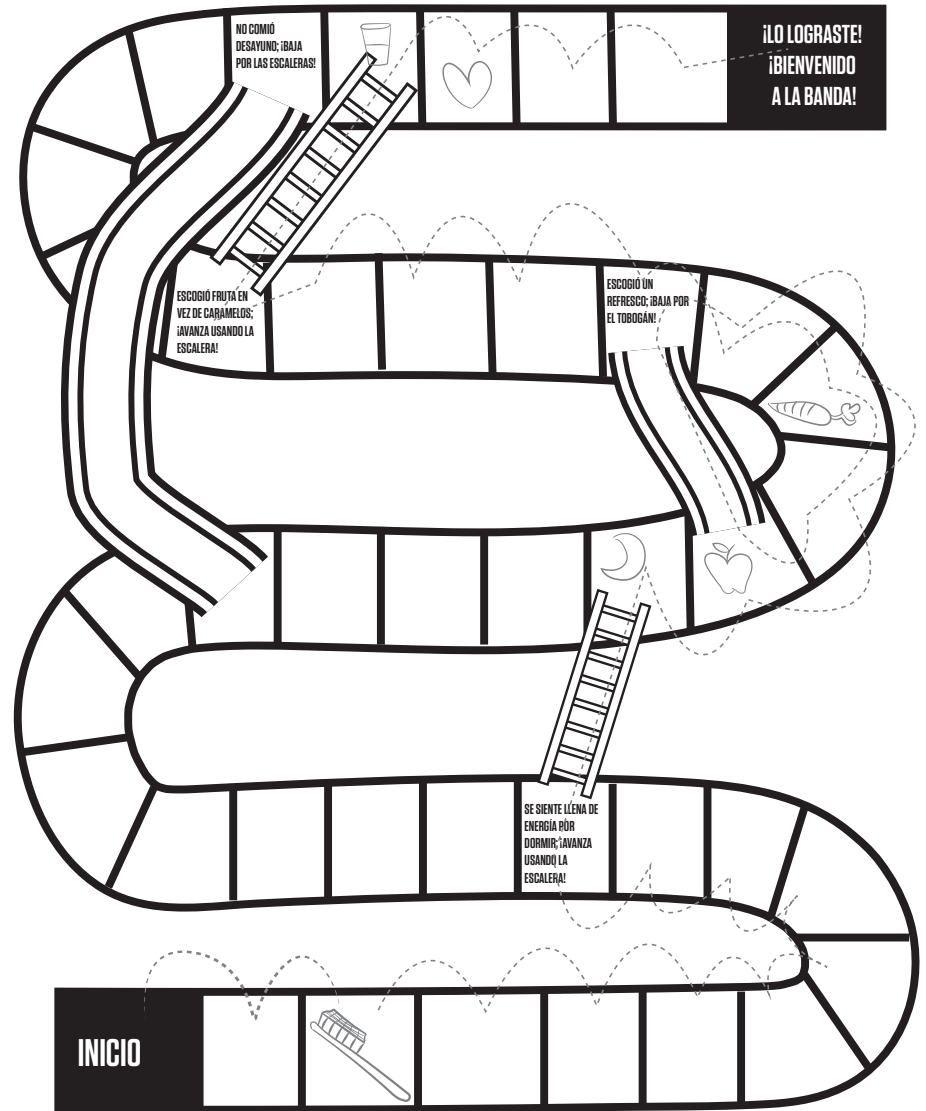
6) $12 - 11 =$ 1

Jill hizo ejercicio jugando al baloncesto por 1 hora hoy. Muévete esta cantidad de espacios y dibuja un corazón en el espacio donde caigas.

7) $24 \div 8 =$ 3

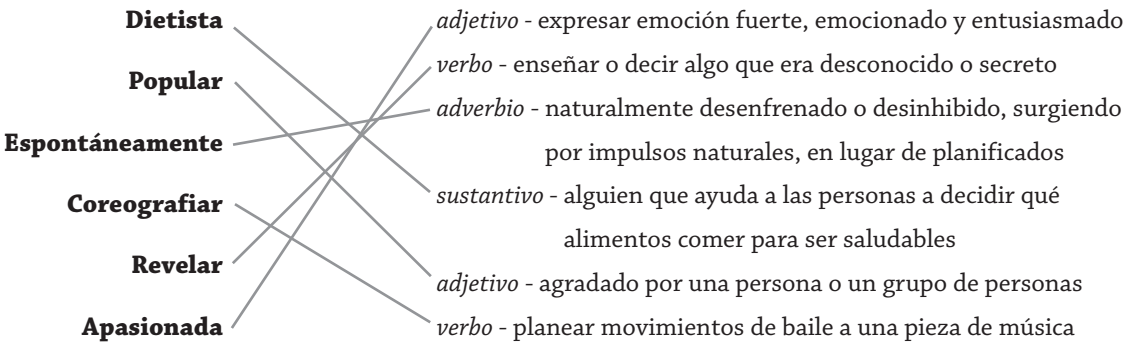
Con leche en su cereal para el desayuno, leche con el almuerzo y tres palitos de queso como merienda después de la escuela, Jill comió 3 porciones de lácteos bajos en grasa hoy. Muévete esta cantidad de espacios y mira a ver dónde caes.

El camino hacia el estatus de Estrella de Rock



CCSS.MATH.CONTENT.3.OA.A.1,
CCSS.MATH.CONTENT.4.OA.A.1,
CCSS.MATH.CONTENT.5.OA.A.2

¡**Todo acerca de mí!** Usa las guías de contexto para que te ayuden a decidir qué significan las palabras en negrillas. Une las palabras a la definición adecuada. Me importa mucho que las personas cuiden sus cuerpos. Por esta razón, yo soy **apasionada** por ayudar a otros a elegir mejores opciones de comida para que sean más saludables. ¡Este es el trabajo de una **dietista** registrada! Yo también soy música. Me encanta tocar música y presentarme en conciertos. He compartido el escenario con bandas muy **populares**, bandas que les gustan a muchas personas. Mi ejercicio favorito es bailar. Yo soy conocida por moverme **espontáneamente** cuando las personas menos se lo esperan. ¡De hecho, soy conocida por vacilar con movimientos inesperados! Mi baile favorito es el hip-hop, porque es mucho más libre y puedes **coreografiar** mientras bailas. Yo toco la guitarra y el piano, y canto, pero mi instrumento favorito es la guitarra. Yo escribo todas mis canciones en la guitarra, antes de **revelarlas** a mi banda, para estar segura de que todas mis ideas son claras.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.7, CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.7

Un poema sobre mí: Escribe un poema de cuatro líneas acerca de ti, que rime como el mío:

Escribo y canto sobre mi comida
para que con mucho ánimo y vida
quieras bailar y cantar
cada vez y sin faltar

Con la participación de toda la clase, recopile una lista de palabras de comida y actividades físicas y anótelas en la pizarra. Luego produzca y grabe opciones de ritmos posibles. Permita que los estudiantes trabajen independientemente y luego organice una clase de lectura de poesía.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.4, CCSS.ELA-LITERACY.W.4.4, CCSS.ELA-LITERACY.W.5.4

¡**El periódico está imprimiendo una historia sobre mí!** ¡**Madre mía!** ¿Puedes corregir la historia antes de que se imprima? Arregla cualquier error ortográfico o de puntuación que veas.

Jill Canta en la Lluvia para niños acerca de la nutrición

La lluvia no impidió a los niños del área de Filadelfia pasarlo de maravillas el Miércoles pasado. El concierto de musica con el tema de nutrición se llamaba *Salta con Jill*. Fue creado por Jill, una nutricionista y música, quien combina sus dos pasiones para promover hábitos saludbles para los niños.

“Nos divertimos mucho” dijo Tatyiana de 12 años. “Me gusta mucho aprender sobre la salud de esta manera. El evento en el exterior, fue seguido por un almuerzo de comida saludable: una varieedad de alimentos saludables que incluía un sándwicht fruta, una galleta, leche y un yogurt congelado

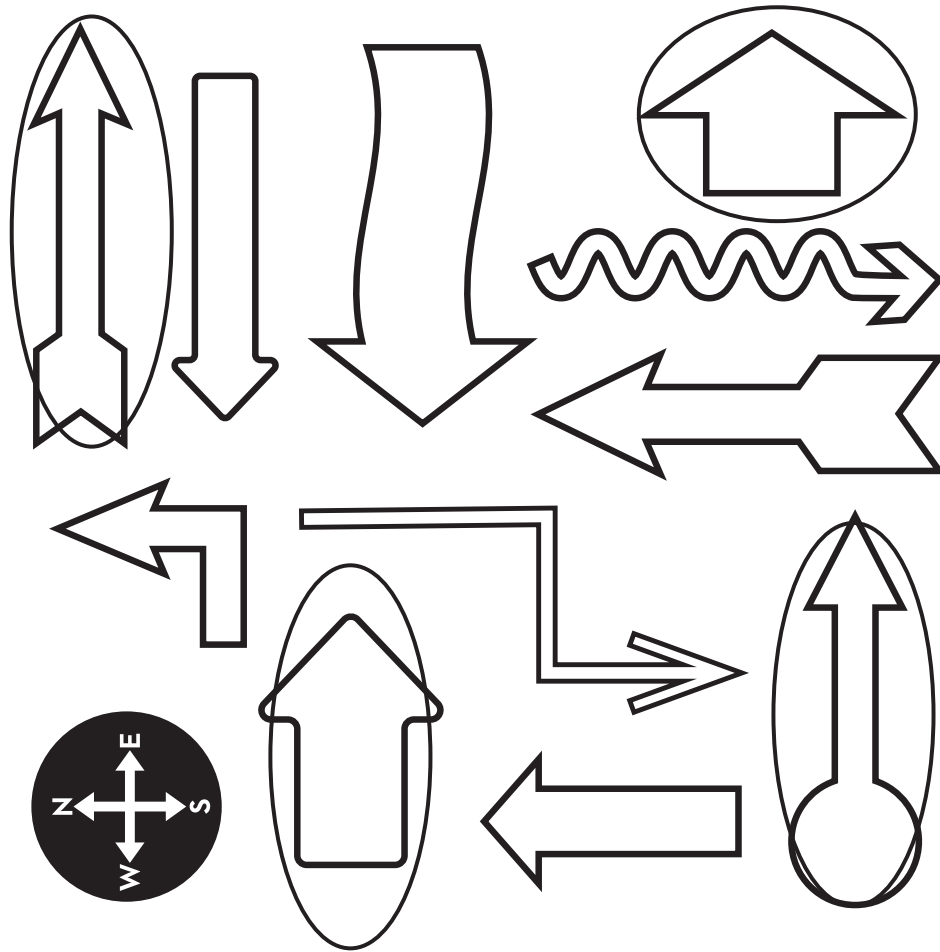
Jill canta en la lluvia para niños acerca de la nutrición

La lluvia no impidió a los niños del área de Filadelfia pasarlo de maravillas el **miércoles** pasado. El concierto de **música** con el tema de nutrición se llamaba *Salta con Jill*. Fue creado por Jill, una nutricionista y música, quien combina sus dos pasiones para promover hábitos **saludables** para los niños.

“Nos divertimos mucho,” dijo Tatyiana de 12 años. “Me gusta mucho aprender sobre la salud de esta manera.” El evento en el exterior fue seguido por un almuerzo de comida saludable: una **variedad** de alimentos saludables que incluía un **sándwich**, fruta, una galleta, leche y un **yogur** congelado.

CCSS.ELA-LITERACY.RF3.3, CCSS.ELA-LITERACY.RF4.3, CCSS.ELA-LITERACY.RF5.3

En camino hacia lo saludable hay muchas opciones.
Circula todas las flechas que señalan hacia el Este.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.7,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.7

¡Me encanta bailar y cantar! Para hacer esas cosas asombrosas, mi asombroso cuerpo necesita energía. Nuestro cuerpo es como un carro - necesita comida saludable, como un carro necesita gasolina. Cuando comemos mucha comida que no es saludable, nuestro motor no puede funcionar tan bien ni tampoco ir tan lejos. Si mi motor saludable tuviera una placa de carros, esta diría "VSPPDNRG" ("Vegetales súper poderosos para dar energía"). También tendría una imagen de mi vegetal favorito, la espinaca. Diseña una placa para tu motor saludable.



Dele vida a la analogía sobre la energía, "tu cuerpo es como un carro", poniendo a los estudiantes a producir una placa de carro para sus motores saludables. Motive a los estudiantes a modificar palabras para generar refranes inteligentes.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

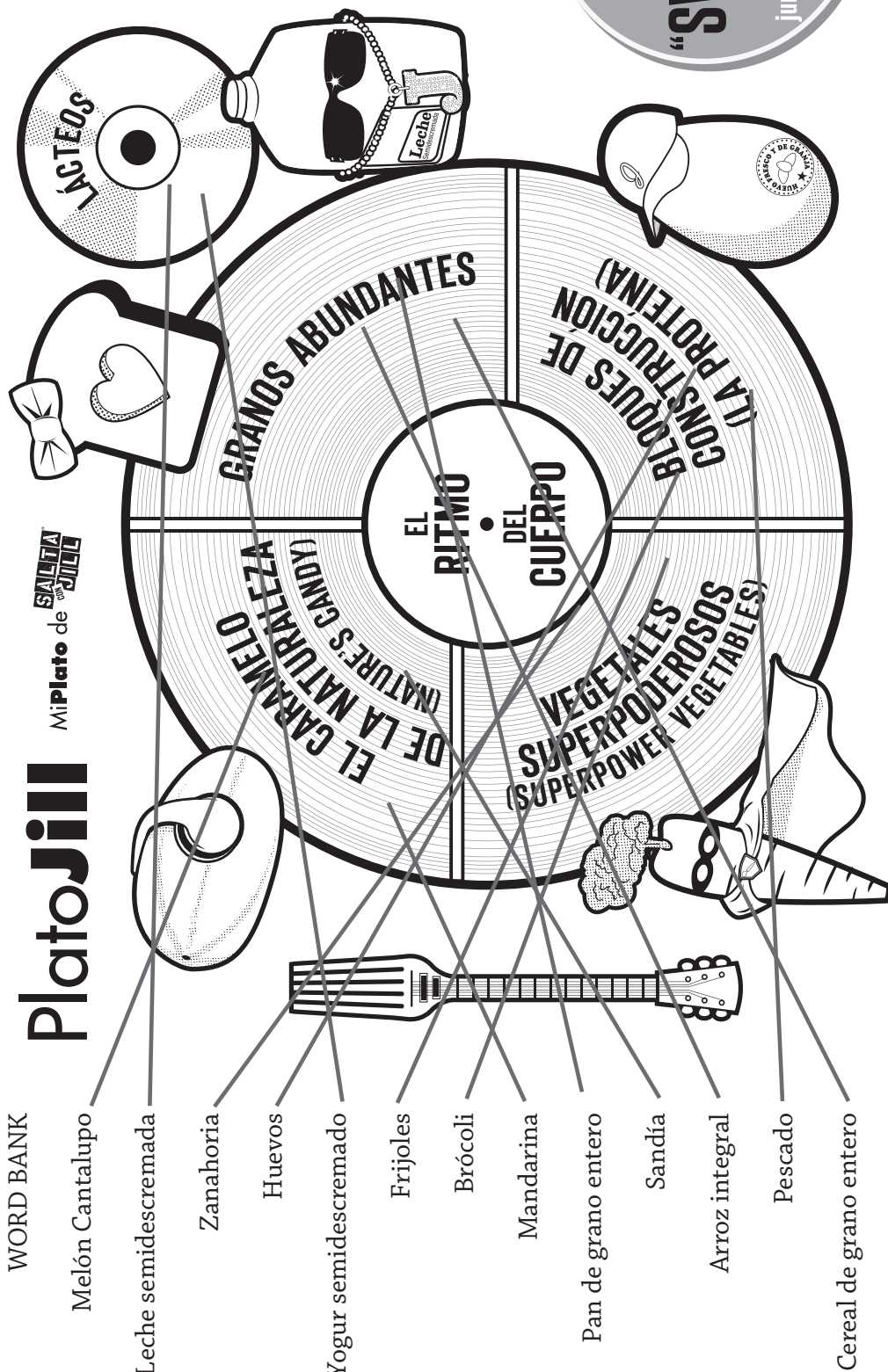
Cada día, necesitamos comer comidas saludables de cada grupo de alimentos para obtener energía. Conecta cada palabra de la lista de comidas con el grupo de alimentos correspondiente en el diagrama de **PlatoJill**.

WORD BANK

Melón Cantalupo
Leche semidescremada
Zanahoria
Huevos
Yogur semidescremado
Frijoles
Brócoli
Mandarina
Pan de grano entero
Sandía
Arroz integral
Pescado
Cereal de grano entero

PlatoJill

MiPlato de **SALTA con JILL**

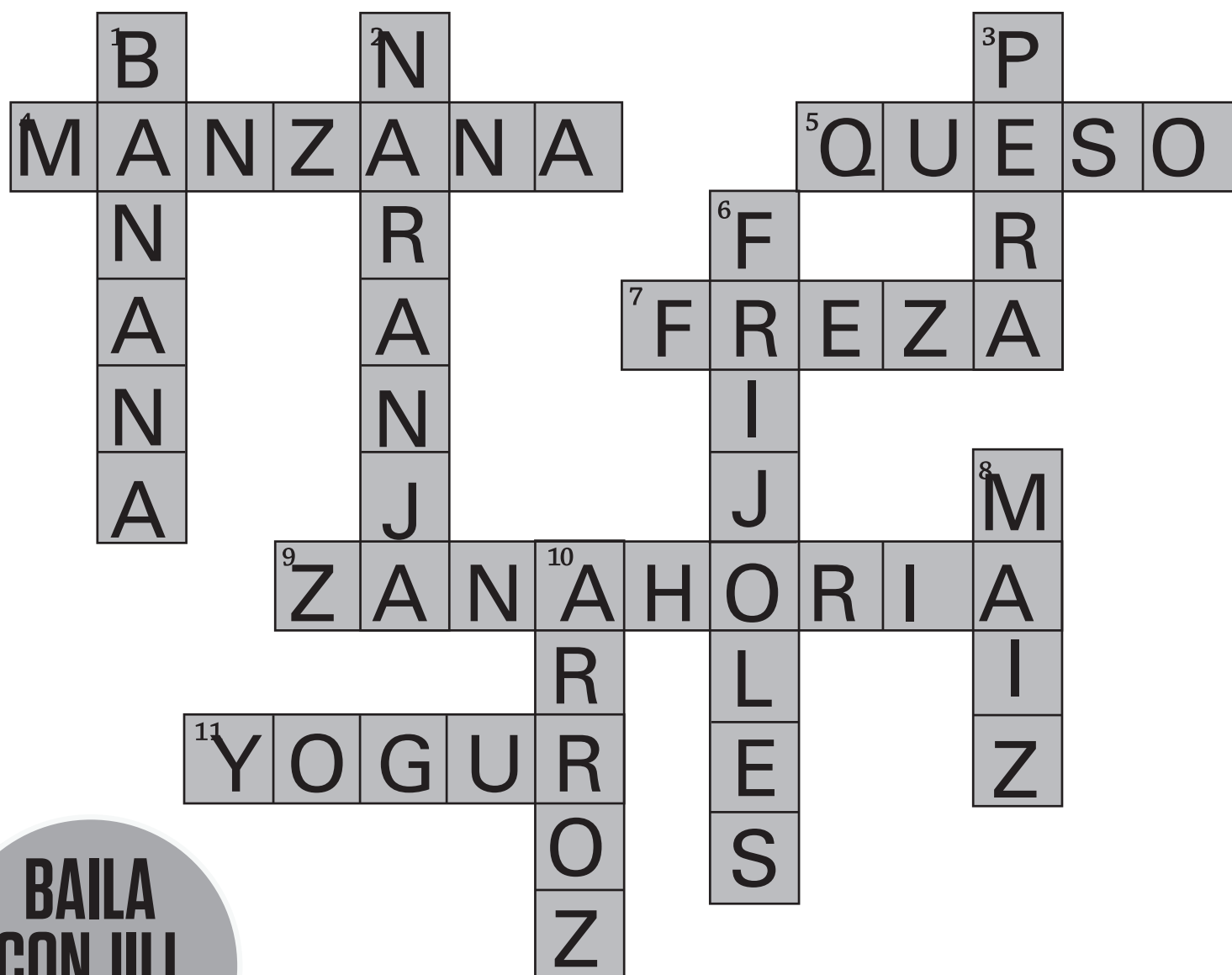


**CREA TU
"SWEET BEAT"**
(RITMO DULCE)
jumpwithjill.com/sweet

Salta con Jill creó su propia versión de MiPlato de USDA: El PlatoJill. En el PlatoJill, el plato es un disco, el portavaso de la leche es un CD, y los utensilios son instrumentos musicales. El disco se titula como nuestra canción sobre el ejercicio, *The Beat of the Body* (*El ritmo del cuerpo*), para integrar el estado físico y el mensaje de la comida.

¡El concepto principal de nutrición para comunicarles a los estudiantes, ya sea utilizando MiPlato o el PlatoJill, es que al menos la mitad del plato debe tener frutas y vegetales! El diagrama es muy simple, entonces los estudiantes pueden estar confundidos porque no hay agua ni aceites saludables incluidos en el diagrama; y porque el único producto lácteo aparece en la forma de un líquido. Sin embargo, la herramienta ayuda a categorizar los alimentos en grupos. El PlatoJill representa cada grupo de alimentos, con un alimento presentado en el espectáculo: la sandía endulzada naturalmente utilizando audífonos, la jarra brillante de leche que usa su nombre rapero "Calcio", un huevo alto en proteína luciendo una gorra de *Salta con Jill*, un pedazo saludable de pan de grano integral usando un lazo, como hace Jill, y una zanahoria vestida de un Vegetal Superpoderoso.

¿Puedes ayudarme a resolver estos acertijos, o adivinanzas, de comida saludable para completar este crucigrama?



**BAILA
CON JILL**

jumpwithjill.com/danceparty

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

HORIZONTALES

4. Una fruta que rima con banana
5. Un alimento hecho de leche que queda bien con ensaladas, pasta y pizza
7. Una fruta de verano, chiquitita, dulce y roja, cuyo nombre empieza con una "f"
9. Un vegetal crujiente que a los conejos les encanta comer
11. Un alimento cremoso con sabor agrio, preparado de leche cuajada por bacteria

VERTICALES

1. Una fruta amarilla en forma de media luna que queda muy bien con mantequilla de almendra o cortada en rodajas dentro del cereal
2. Una fruta llamada por su color
3. Una fruta como la manzana, que rima con era
6. También llamado legumbre, este alimento rico en proteína es también alto en fibra
8. Un vegetal que puede ser comido haciendo palomitas o sacándolo de la mazorca
10. Un grano blanco o marrón que se come con platos salteados o en un burrito

Yo empiezo mi día con la comida más importante del día... el ¡DESAYUNO! La palabra “desayuno” quiere decir que dejas de ayunar, o que se acaba el tiempo que has pasado sin comer desde la cena de anoche. Pon en orden estas palabras asociadas con el desayuno y dibuja una línea para conectar las palabras con la imagen imagen de la comida correspondiente.

tostada de pan integral

tdsaato ed nap terinlga _____



queso fresco

oqeus cofres _____



toronja

ajroont _____



leche semidescremada

ehcel smedreiaesmacd _____



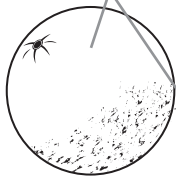
cereal de grano integral

aelerc ed ngaor terinlga _____



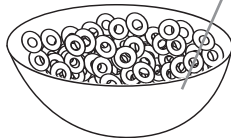
frambuesas

rseasbumfa _____



almendras

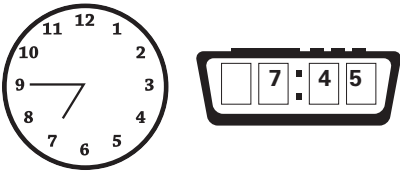
namldaesr _____



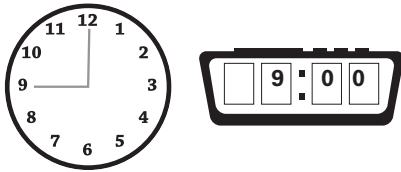
CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

Hay tantas cosas que me gusta hacer durante el día. Por eso, empiezo cada día comiendo desayuno para obtener la energía necesaria para hacer lo que me encanta. Dibuja las manos en la cara del reloj y escribe la hora en el reloj digital para mostrar la hora correcta de cada una de las siguientes actividades.

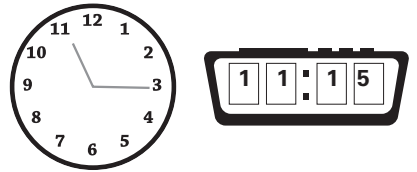
Como un desayuno saludable a las ocho menos cuarto.



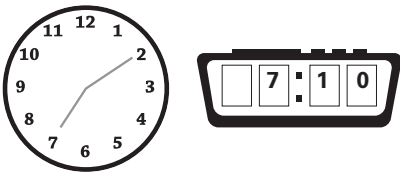
¡Mi espectáculo empieza a las nueve en punto!



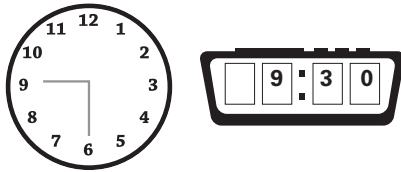
Practico la guitarra por una hora cada día. Si empiezo a practicarla a las diez y cuarto, termino a esta hora.



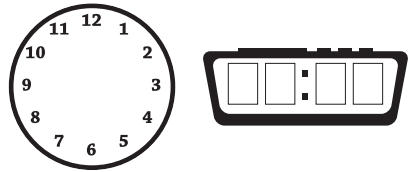
Paso una hora y media haciendo ejercicio cada día. Si empiezo a hacer ejercicio a las 5:40, termino a esta hora.



Me acuesto a dormir a las nueve y media



¿A qué hora desayunaste tú hoy?



CCSS.MATH.CONTENT.3.MD.A.1,
CCSS.MATH.CONTENT.4.MD.A.2,
CCSS.MATH.CONTENT.5.MD.A.1



¿Por qué es tan importante el desayuno? _____

¿Qué comiste hoy para el desayuno? _____



Las respuestas van a variar. Guíe a los estudiantes a recordar lo que hayan comido esta mañana. Esta pregunta, a propósito, normaliza el hábito de desayunar. Anímelos a analizar lo que hayan comido y ofrezca sugerencias para mejorar sus opciones. ¿En qué consiste un buen desayuno? Concéntrese en incluir cereales con poca azúcar, proteínas de alta calidad como los huevos y deditos de queso bajo en grasa; y frutas enteras en vez del jugo. Si alguien no comió desayuno, pídale ideas a todos los estudiantes de la clase para pensar en cómo hacer un plan para desayunar mañana. Por ejemplo, yogur en envases individuales para llevarse consigo, una manzana o hacer un sándwich envuelto en papel aluminio la noche anterior.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2



Tengo ganas de comer fruta. ¿Puedes decirme cuánto dinero necesito para comprar estas frutas?



30¢



32¢





50¢

$35¢ \times 3 = \$1.05$





$43¢ \times 2 = 86¢$

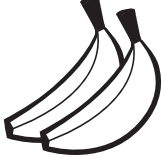
 =1¢
  =5¢
  =10¢
  =25¢

CCSS.MATH.CONTENT.3.OA.A.1,
CCSS.MATH.CONTENT.4.OA.A.2,
CCSS.MATH.CONTENT.5.OA.A.2


Tengo ganas de comer fruta. ¿Puedes decirme cuánto costaría cada orden?



1 pera por \$0.45 cada una



2 bananas por \$0.35 cada una



3 fresas por \$0.25 cada una

COSTO TOTAL:

\$1.90



2 manzanas por \$0.45 cada una



1 piña por \$4.99 cada una



3 mangos por \$0.50 cada uno

COSTO TOTAL:


\$7.39

CCSS.MATH.CONTENT.3.NBT.A.2,
CCSS.MATH.CONTENT.4.NBT.B.4,
CCSS.MATH.CONTENT.5.NBT.A.1


La clave

 =1¢
  =5¢
  =10¢
  =25¢


Una mandarina cuesta 45 centavos. Dibuja el número mínimo de monedas que necesitas para pagar los 45 centavos. Marca cada moneda con el valor de cada una.



25¢



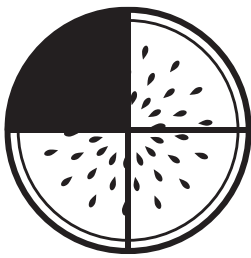
10¢



10¢

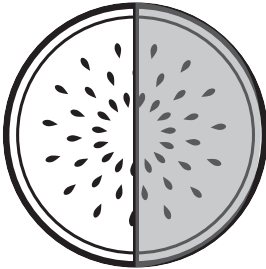
CCSS.MATH.CONTENT.3.NBT.A.2,
CCSS.MATH.CONTENT.4.NBT.B.4,
CCSS.MATH.CONTENT.5.NBT.A.1

¡La sandía es una fruta deliciosa y nutritiva!
Colorea y escribe la fracción de la rebanada de la sandía que ha sido comida.



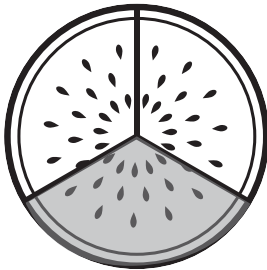
Me comí un cuarto de una rebanada.

1/4



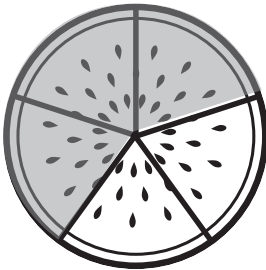
Me comí la mitad de una rebanada.

1/2



Me comí un tercio de una rebanada.

1/3



Me comí tres quintos de una rebanada.

3/5

CCSS.MATH.CONTENT.3.NFA.1,
CCSS.MATH.CONTENT.4.NFA.1,
CCSS.MATH.CONTENT.5.NFA.1

Antes de ir al escenario a cantar, preparo mi lengua y mis labios con trabalenguas. Pronuncia estos pares de adjetivos y sustantivos en voz alta. ¿Puedes decir cada uno de estos buenos alimentos cinco veces seguidas? Cuando lo logres, dibuja cómo piensas que cada alimento se vería.

abrumador/a-adj- incontinente, incapaz de resistir	perplejo/a-adj- indeciso/a, confuso/a
estupendo/a-adj- ¡súper! ¡maravilloso/a!	aterrorizado/a-adj- muy asustado/a
raro/a-adj- fuera de lo ordinario, original, diferente	

 naranja abrumadora fresa estupenda sandía rara ciruela perpleja mandarina aterrorizada



¡Emocione a sus estudiantes acerca de las frutas mientras aprenden alfabetización! Presénteles los trabalenguas leyéndolos en voz alta. Refuerce el significado de las palabras con el tono de su voz y pídale a la clase que repita. Pídeles que digan los trabalenguas rápido tres veces. Haga un concurso para ver quién puede decirlos la mayor cantidad de veces seguidas sin equivocarse. Use frutas como premios. Genere ideas de que lo que representarían visualmente las palabras. Permita que los estudiantes trabajen independientemente; luego que compartan las ideas con la clase.

CCSS.ELA-LITERACY.RF.3.3, CCSS.ELA-LITERACY.RF.4.3, CCSS.ELA-LITERACY.RF.5.3

La fruta es dulce como el caramelo, pero realmente es buena para ti. ¡Por eso yo llamo a las frutas “El Caramelo de la Naturaleza!” Mi fruta favorita es el melón Cantalupo. ¿Cuál es tu fruta favorita? Dibújala o escribe su nombre.

Guíe a los estudiantes a visualizar su fruta favorita. Ejemplos de frutas incluyen: banana, manzana, melón Cantalupo, aguacate, sandía, fresa y mandarina. ¡Recuérdelos a los estudiantes que las frutas son dulces naturalmente y que son buenas para ellos también! Si van a tomar jugo de fruta, que miren en la etiqueta y que diga 100% jugo.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

Este Caramelo de la Naturaleza es _____.

La música y las palabras tienen mucho en común. Las palabras están compuestas por sílabas. Las sílabas son como lo que llamamos en la música, el ritmo. Puedes hacer que las frutas resalten añadiendo sílabas graciosas. Mira cómo se hace. Piensa en el nombre de una fruta que tenga tres sílabas; después pon un do-bo-pa entre la segunda y la tercera sílaba. Por ejemplo, la banana se puede llamar banadobopana.

ba-na-do-bo-pa-na
1 2 3

Solo hay tres nombres de frutas abajo que tienen tres sílabas. ¿Puedes encontrarlas? Circúlalas y dales un nombre que sea dulce y gracioso. Intenta decirlas en voz alta cuando hayas terminado.

WORD BANK						
uvas	melón	manzana	mango	sandía	clementina	cereza

man za do-bo-pa na

san dí do-bo-pa a

ce re do-bo-pa za

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

Las frutas también hacen batidos, o licuados, buenísimos. La receta para mi batido favorito se llama LICUADO SUPREMO DE FRUTAS.

LA RECETA DE JILL DEL
LICUADO SUPREMO DE
FRUTAS

Piensa en una merienda o comida saludable que necesita frutas y escribe en orden las instrucciones de cómo hacerla. Debes escribir por lo menos cuatro pasos para preparar tu creación deliciosa.

NOMBRE DE LA RECETA: _____

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

Discuta con la clase, “¿qué es un batido?” Lea los pasos de la receta de Jill. Genere ideas de una posible receta saludable con la clase en la pizarra. Permita que los estudiantes trabajen independientemente en la receta que ellos elijan. Considere tener un concurso de recetas, con comida de verdad.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

Los vegetales les dan a nuestros cuerpos energía y un montón de buenos nutrientes que nos dan una piel, cabello, músculos, ojos y huesos saludables. Es por eso que yo llamo a los vegetales “Vegetales Superpoderosos.” Mi vegetal favorito es la espinaca. Dibújate a ti mismo como un superhéroe de todos los vegetales que comes.



El espectáculo *Salta con Jill* llamó a los vegetales “Vegetales Superpoderosos” por su súper nutrición – vitaminas, minerales y fibra – que les dan a nuestros cuerpos una piel, cabello, músculos, ojos y huesos saludables. Guíe a los estudiantes a visualizar estos beneficios en sus dibujos de ellos mismos como si fueran superhéroes.

Mi Vegetal Superpoderoso favorito es _____.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2
CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

Las partes de una planta

Las raíces proveen a las plantas soporte y absorben agua y nutrientes a través de la tierra para alimentar a la planta para que pueda crecer. Un ejemplo de un alimento que es una raíz es la zanahoria.

El tallo transporta el agua y los nutrientes desde las raíces hasta las hojas. Un ejemplo de un alimento que es un tallo es el apio.

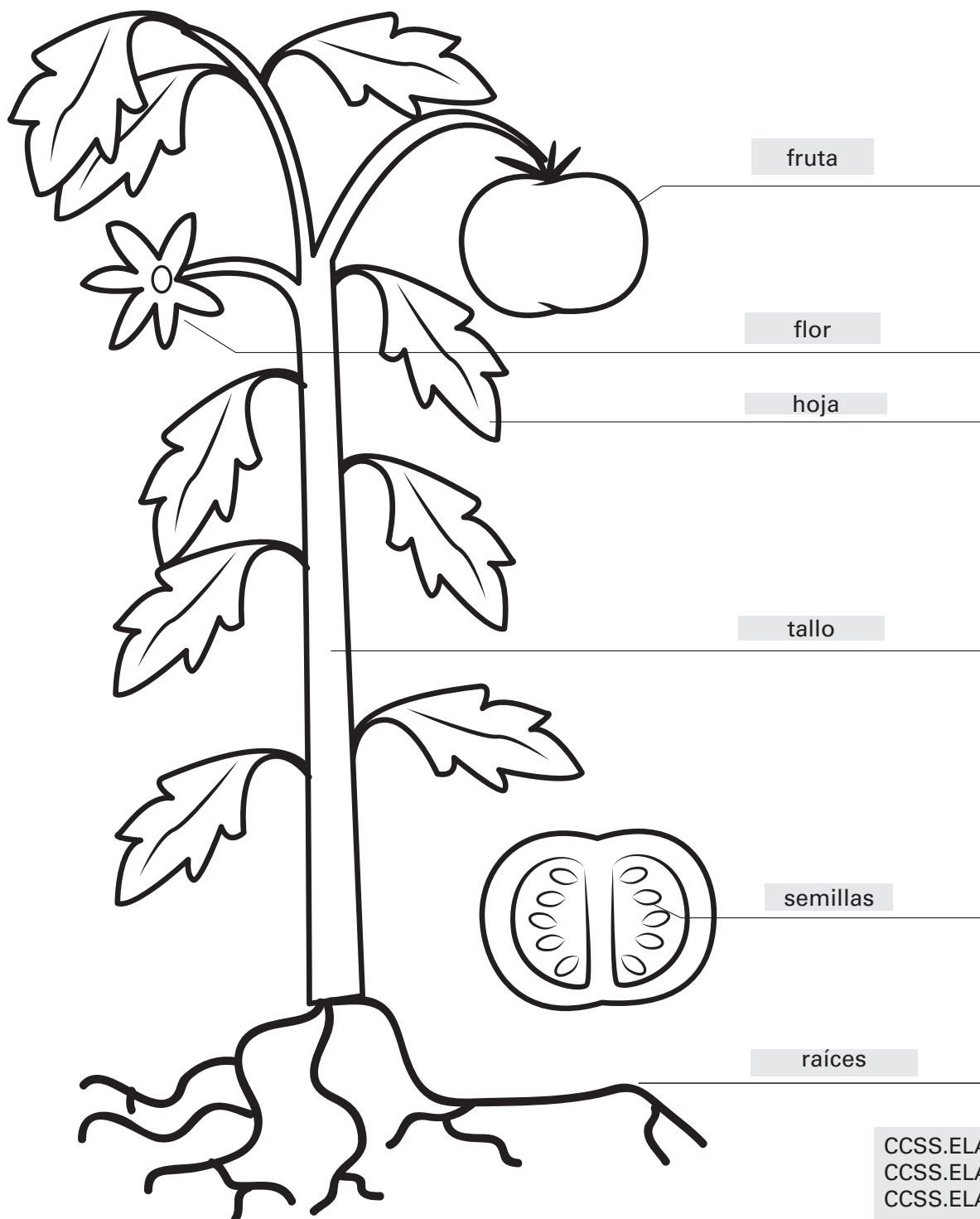
Las hojas usan la luz del sol para hacer el alimento para la planta. Un ejemplo de un alimento que es una hoja es la lechuga.

La flor atrae a los insectos para que polinice a la planta, para que la planta pueda producir semillas. Un ejemplo de un alimento que es una flor es el brócoli.

La fruta contiene semillas. Un ejemplo de un alimento que es una fruta es el tomate.

Las semillas hacen crecer nuevas plantas. Un ejemplo de un alimento que es una semilla es el maíz/elote.

Nombra las partes de esta planta.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

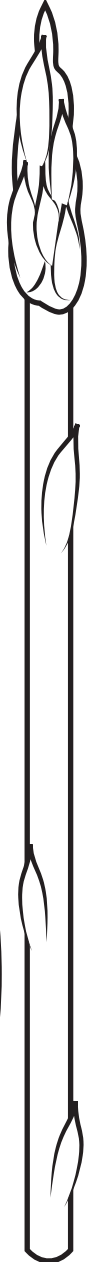
Igual a las frutas, los vegetales vienen en muchas formas y tamaños. Utiliza la regla para medir estos Vegetales Superpoderosos del mercado de un agricultor local. Escribe el número de pulgadas que cada vegetal mide, hasta el cuarto de pulgada más cercano, en el espacio junto al vegetal.



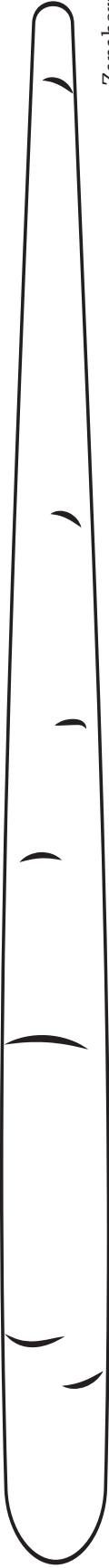
Judía verde/Ejote $3 \frac{3}{4}$ "



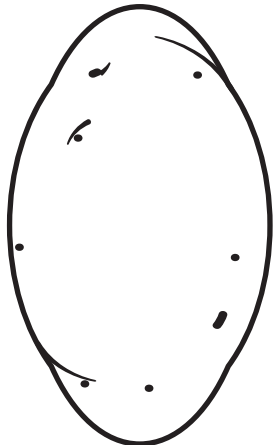
Espárrago $6 \frac{1}{2}$ "



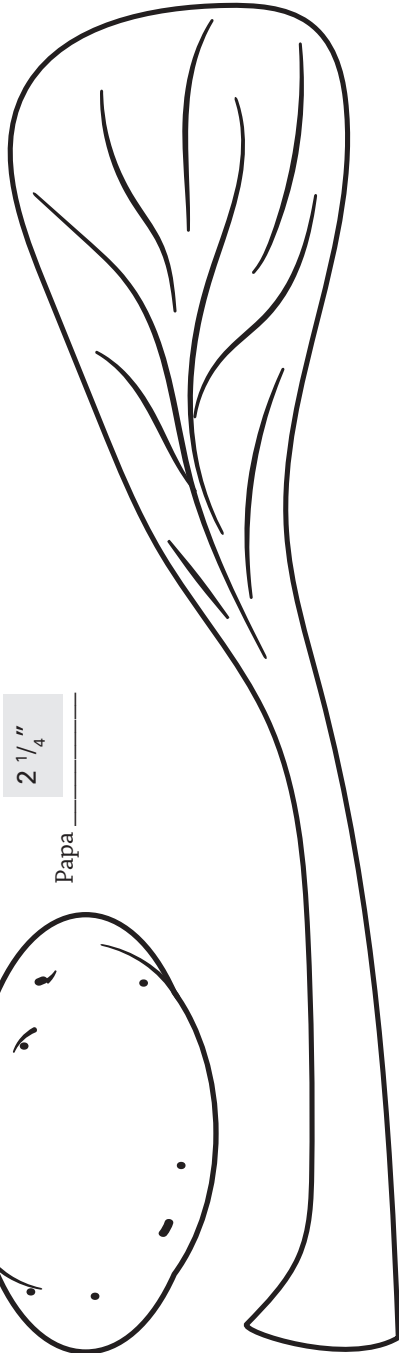
Zanahoria 9"



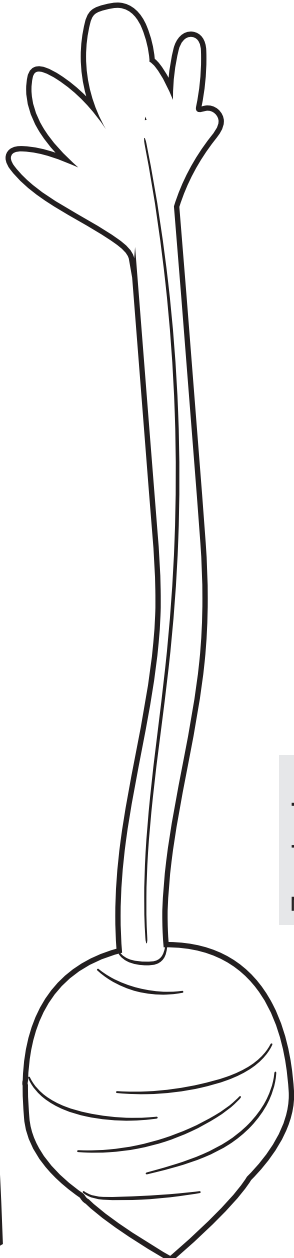
Papa $2 \frac{1}{4}$ "



Col china 7"



Nabo $6 \frac{1}{2}$ "



Zanahoria

¿Cuál es el vegetal más largo?

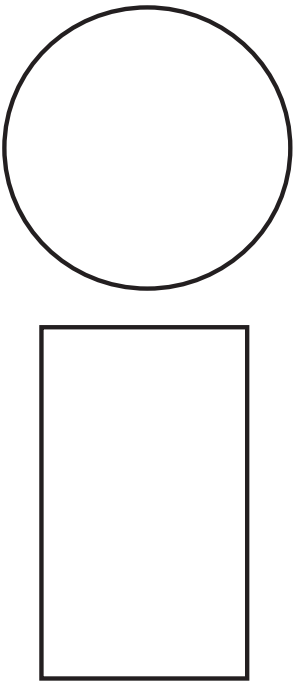
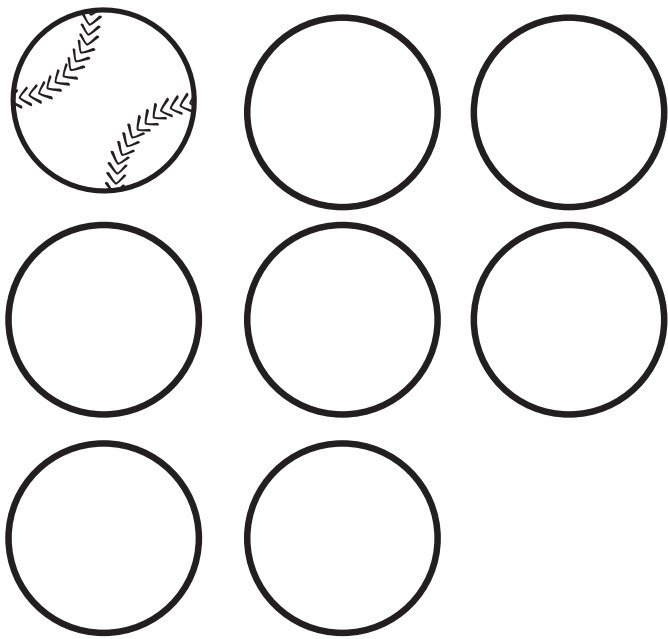
Papa

¿Cuál es el vegetal más corto?

¿Cuáles dos verduras miden lo mismo? Espárrago y Nabo

Jugar diferentes juegos con la pelota hace que el ejercicio sea divertido y emocionante. ¿Cómo lo cambiarías? Dibuja todas las pelotas de deportes que podrías hacer con cada pelota sencilla.

¡Crea tu propio juego de pelota! Dibuja la pelota y describe el juego. Dibuja el espacio de juego en el cual tu juego se jugaría.



CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

Aunque bailar es mi manera favorita de moverme, yo hago algo diferente casi todos los días para que las cosas sigan siendo interesantes.

- El lunes, ando en mi bicicleta.
 - El martes, nado en el YMCA con mi amigo David.
 - El miércoles, practico voleibol.
 - El jueves, corro con mi papá.
 - El viernes, tengo una fiesta de baile con mis amigos.
 - El sábado, juego al fútbol con mi hermano.
 - El domingo, cuento cuántos saltos de tijera seguidos puedo hacer.
- Escribe el día de la semana correcto bajo la imagen que muestra esa actividad.

						
miércoles	domingo	sábado	jueves	martes	lunes	viernes

¿Cómo se ve tu semana? Dibuja tus actividades de cada día.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.7, CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

El ejercicio no es solo saludable y divertido; también hace una canción cuando tu corazón, tus pulmones y tus músculos funcionan juntos. Es por esta razón que yo llamo al ejercicio “El Ritmo del Cuerpo.” Mi ejercicio favorito es bailar. ¿Cuál es tu ejercicio favorito? Dibújate a ti mismo haciendo tu actividad física favorita.

Guíe a los estudiantes a visualizar su ejercicio favorito. En el espectáculo *Salta con Jill*, Jill dice que el ejercicio es tan divertido y saludable que la inspiró a crear una canción con los ritmos del corazón, los pulmones y los músculos, llamada *The Beat of the Body (El ritmo del cuerpo)*. El ejercicio es también otra manera de mantener nuestros huesos saludables. Jill demostró, con el baile de línea, que el baile es su ejercicio favorito, y ella desea enfatizar lo divertido que es seguir una vida saludable.

Este Ritmo del Cuerpo es _____.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

¿Puedes saltar como Jill? ¡Intenta estos movimientos por tu cuenta, luego con tus amigos y luego con tu clase! Piensa en dos o más movimientos que puedas hacer y escríbelos para Jill.

1) Raise the Roof (Muevan los brazos hacia el cielo bailando)

2) Robot (Muévanse como un Robot)

3) Heart Beat (Latido del corazón)

4) Spin (Giren)

5) _____

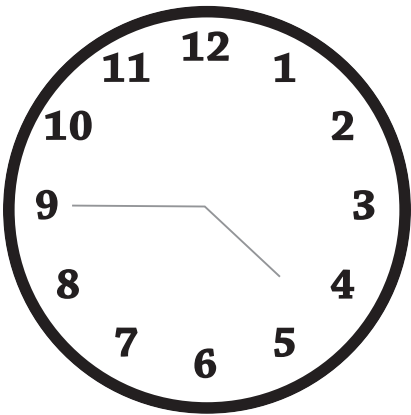
6) _____

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1,
CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2,
CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

Es hora de empezar a moverse

Yo hago el Ritmo del Cuerpo, o ejercicio como las personas lo llaman normalmente, por lo menos una hora al día. Si empiezo a hacer ejercicio a las 3:45 PM, ¿a qué hora termino? **4:45 PM**

Dibuja esa hora en el reloj.



Terminé de correr en una carrera a las doce y cuarto de la tarde. Escribe la hora **12:15 PM**

Jugué en un torneo de fútbol el 3 de mayo del 2017, o 3/5/2017. Voy a jugar en el próximo torneo el 24 de octubre del 2018. Escribe la fecha como Día/Mes/Año:

24 / 10 / 18.

CCSS.MATH.CONTENT.3.MD.A.1,
CCSS.MATH.CONTENT.4.MD.A.2,
CCSS.MATH.CONTENT.5.MD.A.1

Si está lloviendo afuera, ¿qué actividades puedes hacer adentro? _____

Si estás con tres amigos, ¿qué actividades pueden hacer juntos? _____

Si estás solo, ¿qué actividades físicas puedes hacer solo? _____

Las respuestas van a variar. Guíe a los estudiantes a visualizar y analizar las limitaciones y beneficios de las situaciones presentadas. Las respuestas sugeridas son:

Adentro- organice una competencia de baile, saltos de tijera, una obra de teatro o una presentación, ir a una piscina al interior o un lugar de patinaje, o videojuegos deportivos.

Juntos-cualquier juego de pelota, saltar la cuerda en grupo, cogidas o la roña, montar en bicicleta con amigos, carreras de natación.

Solo- carrera de obstáculos, saltar la cuerda, hula-hop o el aro, rayuela, bailar, montar en bicicleta, patinar, nadar, practicar tiros de baloncesto.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

Nuestros cuerpos necesitan agua para reemplazar el agua que perdemos al sudar, respirar e ir el baño. Los refrescos y otras bebidas azucaradas no son las opciones más saludables para hidratarnos porque están llenas de azúcar. Cuando hacemos ejercicio, sudamos más y respiramos más; por eso necesitamos más agua para mantener nuestros cuerpos hidratados. Cuando no tomamos suficiente agua, estamos deshidratados. Esto hace que nos duela la cabeza y la barriga, y nos puede hacer sentir cansados. ¡Así que mantén tu cuerpo hidratado con AGUA!

Sigue la letra de *The Water Song* (La canción del agua) mientras la escuchas:

One afternoon my mouth was dry	Water! Water! Water!
For I had just run until I tired	Oh, I drink water! Water! Water!
My brow was wet from all the sweat	There's nothing I would rather have,
That I had just perspired	Than a pint of water in my hand
My friend said won't you drink with me	To sweat, to breathe, to poo & pee,
A soda from the vending machine	That's why I drink water!
I shook my head and said instead,	So we went outside only to find,
That I drink water	Our friend had kind of lost his mind
Water! Water! Water!	His thirst had him all flattened out,
Oh, I drink water! Water! Water!	Like pancakes on the skittle
There's nothing I would rather have,	We ran to him and offered up,
Than a cup of water in my hand	Some water from our drinking cup
To sweat, to breathe, to poo & pee,	And there we were the three of us,
That's why I drink water!	A toast to drinking water
My friend he just stared at me	Water! Water! Water!
Like I was off my trolley	Oh, I drink water! Water! Water!
How could I turn down his drink	There's nothing I would rather have,
He said himself to me	Than a quart of water in my hand
I told him when you sweat and breathe,	To sweat, to breathe, to poo & pee,
It's water that your body needs	That's why I drink water!
So we raised our glasses and we sing,	
A toast to drinking water	

Usa la letra de *The Water Song* (La canción del agua) para contestar estas preguntas:

¿Por qué tu cuerpo necesita agua? _____

Tu cuerpo necesita agua para sudar, respirar y usar el baño.

¿Qué significa la hidratación? _____

La hidratación significa tener suficiente agua para mantener el balance de fluidos en el cuerpo

¿Qué pasa cuando estás deshidratado? _____

La cabeza y el estómago pueden dolerte y puedes sentirte cansado.

¿Qué tomas cuando tienes sed? _____

Esta pregunta está normalizando intencionalmente el comportamiento de tomar agua. Use esta pregunta como una oportunidad para que los estudiantes planteen metas para tomar más agua.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

Me emociono tanto sobre *The Water Song* (La canción del agua) que mi taza de agua crece de tamaño durante la canción, desde una taza a una pinta y hasta un cuarto de galón. Como tu cuerpo necesita agua todos los días, usa estas claves para las medidas para poder contestar las preguntas acerca del agua.

CCSS.MATH.CONTENT.3.NBT.A.2,
CCSS.MATH.CONTENT.4.MD.A.2,
CCSS.MATH.CONTENT.5.MD.A.1

1 taza = 8 onzas	
1 pinta = 2 tazas	
1 cuarto de galón = 2 pintas o cuatro tazas	
1 galón = 16 tazas, u 8 pintas o 4 cuartos de galón	

Si yo tomo 2 pintas de agua, estoy tomando 4 tazas al día.

Si yo tomo 1 pinta de agua, ¿cuántas tazas más de agua debo tomar para tener 6 tazas? 4

Si yo tomo la mitad de un galón de agua, estoy tomando 8 tazas al día.

Si tomaste una taza de agua en el desayuno, dos tazas de agua para el almuerzo, tres tazas de agua después de la escuela y tres tazas de agua después de la cena, ¿cuántas tazas de agua tomaste antes de la cena? 6

CCSS.MATH.CONTENT.3.NBT.A.2, CCSS.MATH.CONTENT.4.MD.A.2, CCSS.MATH.CONTENT.5.MD.A.1

¡Toda esa basura!

Sigue la letra de la canción *All That Junk* (*Toda esa basura*) mientras la escuchas:

Yeah I reduce, reuse, recycle

What can I do with empty cans, cans in my grandma's mini van?
Whatcha gonna do with all those cans, all those cans without a plan?
I'm gonna put put put them in, put them in the **recycle bin**

Yeah I reduce, reuse, recycle

What can my water bottle do, after all the water's used
Whatcha gonna do with an empty bottle, a bottle that you cannot
guzzle
I'm gonna keep keep keep it real and give **my bottle a refill**

Yeah I reduce, reuse, recycle

The sounds of recycling are keeping the beat rocking
I'm getting so much greener because I'm getting cleaner
I'm not just smart, I'm doing my part.

One world, one life.

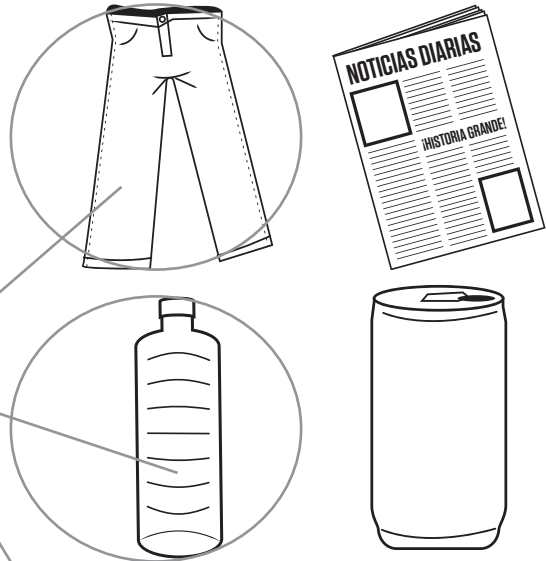
What can I do with my small pants, pants so tight
I cannot dance
Whatcha gonna do with those short pants, those short pants could fit on
ants
I'm gonna **give them to my sis**, she's much smaller she can fit

Yeah I reduce, reuse, recycle

¿Qué tipo de cosas reciclas en casa? Dibuja o escribe tu respuesta.

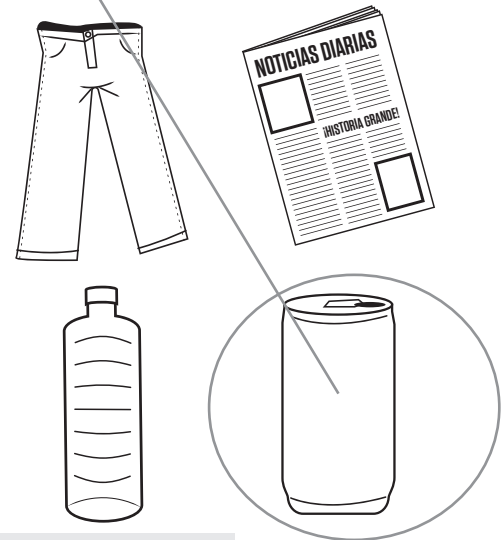
CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

Reusar significa usar otra vez o encontrar un nuevo hogar para algo que ya no utilizas. Circula las cosas que son **reusadas** en esta canción.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

Reciclar es cuando conviertes basura en material reusable, como latas de aluminio o cosas de plástico. Usualmente se usan varias máquinas y procesos intensivos. ¿Qué fue **reciclado** en esta canción?

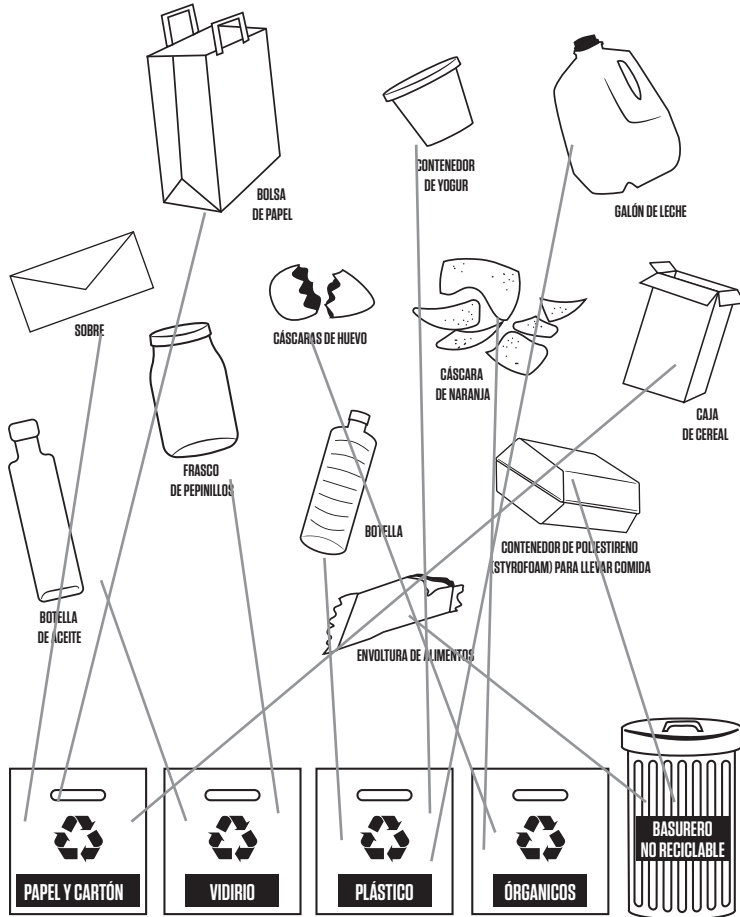


CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

Reducir significa que usas menos o que tiras menos basura; entonces, en vez de usar muchas servilletas durante el almuerzo, trata de usar solo una o dos. En vez de utilizar un vaso de papel cada vez que tienes sed, usa solo un vaso y enjuágalo cada vez que lo uses. ¿De qué maneras puedes reducir la basura que tiras? Escribe tu respuesta a continuación.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

¿En qué contenedor debe ir? ¿Puedes ayudarme a separar las cosas reciclables para que se puedan convertir en cosas nuevas? Dibuja una línea desde las cosas reciclables hasta el contenedor de basura correcto.



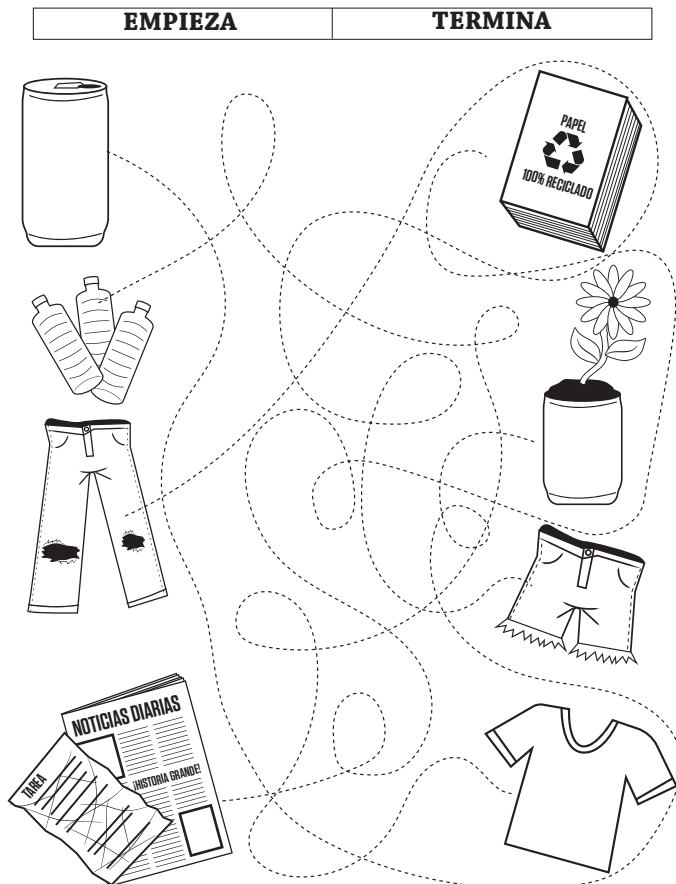
Los basureros deben reservarse para cosas que no pueden reciclarse, como los contenedores de poliestireno (styrofoam) y envolturas del alimento. Sin embargo, muchos artículos terminan allí aun cuando no deberían. La Agencia de Protección Ambiental estima que el 75% de la corriente de desechos de Estados Unidos es reciclable, pero sólo el 30% es reciclado. Uno de los peores infractores es que sólo alrededor del 25% de los plásticos son reciclados.

Guíe a los estudiantes a categorizar estos artículos usados. Los estudiantes pueden estar familiarizados con el reciclaje de papel, vidrio y plástico hasta el punto de que estén acostumbrados a ver el reciclaje de una sola corriente, donde los artículos son ordenados por un camión recolector, en lugar del usuario final.

La práctica de hacer un compost se está volviendo más popular a medida que más escuelas construyen jardines escolares. El compost es cuando materia orgánica como restos de frutas y vegetales, cáscaras de huevo, café molido, se mezclan con hojas y hierba. La mezcla se descompone para hacer el abono, fertilizante natural, que se puede utilizar para cultivar más alimento. Los basureros o vertederos sanitarios mezclan los residuos orgánicos con toneladas de residuos no biodegradables, y esto impide que el aire entre en la materia orgánica en un vertedero. Debido a eso, no se descompone y por eso es importante separar lo orgánico de la basura ordinaria.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.3,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.3,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.3

Historia de la basura Haz que esta basura viva feliz por siempre. Traza las líneas para reducir, reusar y reciclar estos artículos.



El estadounidense típico personalmente tira 600 veces su peso corporal, hasta 90,000 libras de legado de basura al final de su vida. Estamos haciendo demasiada basura para el espacio que tenemos para deshacernos de ella. Para proteger nuestro futuro, debemos hacer esfuerzos para clasificar la basura, encontrar nuevos hogares para cosas que ya no queremos o necesitamos, y en general usar menos.

Elija comprar cosas que están hechas de materiales reciclados, como papel y servilletas. Reduzca la cantidad de basura que tira normalmente haciendo lo siguiente: usando ambos lados del papel, tomando solamente las servilletas que usará en vez de un puñado de servilletas y usando una botella de agua recargable en lugar de botellas desechables.

Repare y reutilice los artículos ya usados para hacer proyectos de arte y contenedores de almacenamiento. Busque nuevos hogares para cosas que ya no quiere o necesita, especialmente ropa y muebles. ¡Pasar artículos de ropas a otra gente es fantástico!

Las botellas de plástico se pueden convertir en hilo que se puede utilizar para hacer ropa, forro polar ("fleece") y alfombras.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.3,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.3,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.3

Las caricaturas aparecen frecuentemente en alimentos que no son saludables para llamar tu atención. Las caricaturas son utilizadas para distraerte de lo que realmente está pasando dentro de la caja. Por ejemplo, esta caja de cereal tiene una caricatura, ofrece un juguete gratis y tiene colores brillantes y llamativos. ¡Pero cuando miras la lista de ingredientes más de cerca, el ingrediente principal es azúcar! Esa no es la manera correcta de hacer funcionar tu motor.

Las caricaturas en el envase de un alimento no SIEMPRE significan que el alimento es saludable, pero definitivamente significan que debes mirar con más cuidado para asegurarte de que no te estén engañando. Después de todo, es TU CUERPO y TÚ eres el único que toma las decisiones por aquí.

Así que cuando veas una caricatura, ¡ya sabes lo que tienes que hacer!

¡Ponte las gafas especiales y decide por ti mismo!

Descifra el código secreto

Cada número le corresponde a una letra del banco de letras. Llena los espacios en blanco con las letras que le corresponden a los números.



Pista: El mensaje decodificado más abajo está escrito en inglés. Es parte de la letra de la canción *Special Glasses* (*Lentes especiales*). ¡Escucha para encontrar más pistas!

Este mensaje decodificado es parte de la letra de la canción de *Salta con Jill* que se llama *Special Glasses* (*Lentes especiales*). Como las letras de las otras canciones presentadas en este libro, este mensaje está en inglés. Se traduce más o menos a lo siguiente:
NO DEJES QUE LAS CARICATURAS TE ENGAÑEN
NITE CONVENZAN A OLVIDARTE DE TU SALUD.

D	o	n	t	L	e	t
4	15	14	20	4x3=12	15÷3=5	10x2=20

T	h	o	s	e	C	a	r	t	o	o	n	s
20	8	15	19	5	3	1	18	20	15	15	14	19

T	r	i	c	k	Y	o	u
20	18	9	3	11	5x5=25	5x3=15	3x7=21

I	n	t	o	F	o	r	g	e	t	t	i	n	g
3x3=9	1x14=14	100÷5=20	45÷3=15	6	15	18	7	5	20	20	9	14	7

A	b	o	u	t
1	2	15	21	20

CCSS.MATH.CONTENT.3.OA.C.7,
CCSS.MATH.CONTENT.4.OA.A.1,
CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

Y	o	u	r
50÷2=25	3x5=15	1x21=21	180÷10=18

H	e	a	l	t	h
8	5	1	12	20	8

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

La leche y su equipo, responsable por el crecimiento de los huesos, son conocidos por el nombre de rapero Calcio por fortalecer tus huesos. Hay muchos alimentos ricos en calcio que fortalecen tus huesos. Los productos lácteos, o alimentos que están hechos de la leche, como el queso y el yogur, son altos en calcio. Tal vez no lo sepas, pero hay otros alimentos, como los frijoles, las nueces y las verduras de hojas verdes, que también contienen calcio. Todos estos siguientes alimentos contienen calcio. Circula todos los alimentos que son productos lácteos.



leche semidescremada



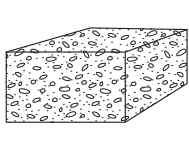
brócoli



yogur semidescremado



yogur congelado



tofu



frijoles



leche de chocolate



queso bajo en grasa



pescado



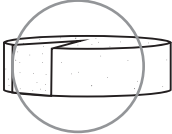
almendras



espinaca



leche de soya



queso fresco

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

Datos curiosos acerca de los huesos:

Hay 206 huesos en el cuerpo de un adulto y 300 en el cuerpo de un bebé recién nacido. Los recién nacidos tienen más huesos que los adultos porque mientras los niños crecen, algunos huesos se fusionan, o unen, entre ellos.

Un cuarto del número total de tus huesos se encuentra en tus pies. Hay veintiséis huesos en cada pie.

Los seres humanos y las jirafas tienen el mismo número de huesos en el cuello. Lo único es que los huesos de las jirafas son más largos.

El hueso más pequeño del cuerpo mide menos de una pulgada de largo. Este se encuentra dentro del tímpano, que está en el oído, y es llamado estribo (donde se ponen los pies cuando montas a caballo).

Los huesos hacen sangre. El centro de los huesos se llama la médula ósea. Cada segundo, la médula ósea hace más de dos millones de glóbulos rojos.

¿Cuántos huesos más hay el cuerpo de un recién nacido que en el cuerpo de un adulto? 94

¿Cuánto mide de largo el hueso más pequeño del cuerpo? Es menos que una pulgada de largo.

¿Dónde se encuentra y cómo se llama? El estribo está ubicado en el tímpano.

Yo mantengo todos los huesos saludables haciendo ejercicio y obteniendo suficiente calcio. ¿Qué haces tú para mantener tus huesos sanos? _____

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

Dígales a los estudiantes que aparte de consumir suficiente calcio, el ejercicio también es una buena manera de mantener nuestros huesos saludables y fuertes. El mejor ejercicio para tener huesos saludables es el ejercicio físico tocando el suelo con los pies – o sea cualquiera actividad física que usa la gravedad. Buenos ejemplos de estos ejercicios incluyen correr, caminar, saltar, dar saltitos, karate y bailar. Montar en bicicleta y nadar, aunque sean ejercicios buenos para el corazón, no son buenos para mantener huesos sanos. Pídales a los estudiantes que se paren e imiten ejercicios que ayudan a fortalecer los huesos mientras usted los nombra. Después, motívalos a escribir sus respuestas de cómo ellos mantienen sus huesos saludables. Esta pregunta está normalizando intencionalmente el comportamiento saludable. Si un niño está teniendo dificultad en describir lo que están haciendo actualmente, motívelo a poner en marcha un plan para mejorar su comportamiento.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

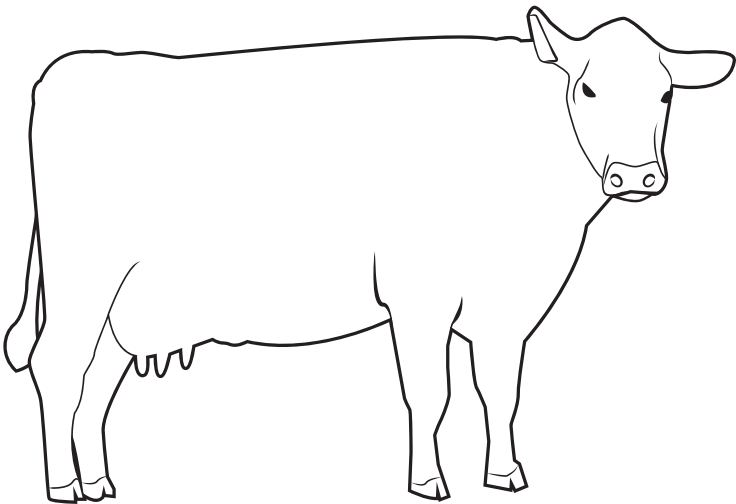
Mi alimento favorito que contiene calcio es el yogur. Me gusta ponerle fruta y granola y disfrutar cada bocado. ¿Cuál es tu favorito? Dibuja una imagen y escribe el nombre de tu comida o bebida favorita que contiene calcio.

Guíe a los estudiantes a visualizar su alimento o bebida rico/a en calcio favorito/a. El espectáculo, *Salta con Jill*, enfatiza productos lácteos bajos en grasa, que incluyen la leche, el yogur y el queso. Los productos que no son lácteos incluyen la espinaca, las almendras, los frijoles, el tofu, el pescado y los sustitutos de leche como leche de soya. Sin embargo, el calcio en estos productos que no son lácteos no es tan biodisponibles (lo que significa que el calcio no se absorbe tanto) como los productos lácteos. Entonces, hay que consumir más de estos alimentos para obtener la misma cantidad de calcio que contiene un producto lácteo.

Esta comida o bebida rica en calcio es _____.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

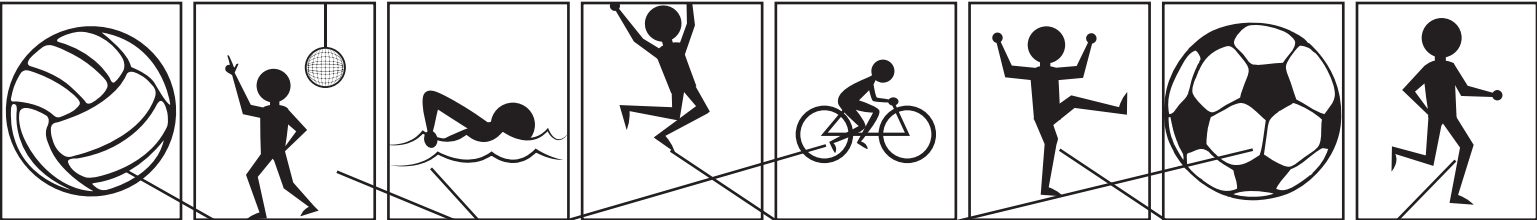
La leche viene de las vacas. Dale a esta vaca marcas por el tipo de sabor de leche que te gustaría tomar. Por ejemplo, si te gustaría la marca de leche “Sunnyside”, ¡colorea tu vaca de color amarillo como el sol! ¡Escribe el nombre genial de tu nuevo sabor al lado de tu vaca!



Mi nuevo sabor se llama _____.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

El ejercicio es otra manera en la que mantengo mis huesos saludables. Dibuja una línea desde la descripción del ejercicio hasta la imagen correcta.



ciclismo fútbol voleibol natación baile saltar correr patear

What exercise do you do to keep your bones healthy? _____

Dígalas a los estudiantes que aparte de consumir suficiente calcio, el ejercicio también es una buena manera de mantener nuestros huesos saludables y fuertes. El mejor ejercicio para tener huesos saludables es el ejercicio físico con los pies en el suelo – o sea cualquiera actividad física que usa la gravedad. Buenos ejemplos de estos ejercicios incluyen correr, caminar, saltar, dar saltitos, karate y bailar. Montar en bicicleta y nadar, aunque sean ejercicios buenos para el corazón, no son buenos para mantener huesos sanos. Pídales a los estudiantes que se paren e imiten ejercicios que ayudan a fortalecer los huesos mientras usted los nombra.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2, CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

Después de completar este cuaderno de actividades, guíe a los estudiantes a crear una meta a corto plazo que sea realista y medible. Por ejemplo, “Voy a tomar agua en vez de refrescos dos veces a la semana.” Aleje a los estudiantes de generalizaciones como “Se más saludable.” Dígalas a los estudiantes que escriban su meta en la parte de atrás del Cuaderno de Actividades y que firmen como muestra de su compromiso. Considere mostrar las metas de todos los estudiantes alrededor de la clase, agrupándolas por metas similares y de esta manera monitorear su progreso.

Estos Estándares estatales comunes se cumplen a través de estas actividades.

LAS ARTES DEL LENGUAJE

Lectura: Texto Informativo

CCSS.ELA-LITERACY.RI.3.1

Hacen y contestan preguntas para demostrar comprensión de un texto, haciendo referencia explícita del texto como base para las respuestas.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.1

Se refieren a los detalles y ejemplos en un texto para explicar lo que dice explícitamente el texto y al hacer inferencias del mismo.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.4.7

Interpretan información presentada visualmente, cuantitativamente y oralmente (ejemplo: en tablas, gráficas, diagramas, líneas del tiempo, animaciones, o elementos interactivos en páginas de internet) y explican cómo la información contribuye a la comprensión del texto en el que aparece.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.1

Citan correctamente un texto al explicar lo que dice explícitamente y al hacer inferencias del mismo.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.5.7

Obtienen información de múltiples materiales impresos o fuentes digitales, demostrando su capacidad para localizar rápidamente la respuesta a una pregunta o para resolver eficientemente un problema.

Escritura y redacción

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2

Escriben textos informativos y explicativos para examinar un tema y transmitir ideas e información con claridad.

CCSS.ELA-LITERACY.W.4.2

Escriben textos informativos y explicativos para examinar un tema y transmitir ideas e información con claridad.

CCSS.ELA-LITERACY.W.5.2

Escriben textos informativos y explicativos para examinar un tema y transmitir ideas e información con claridad.

CCSS.ELA-LITERACY.W.3.2

Con la orientación y el apoyo de adultos, redactan textos en los cuales el desarrollo y la organización son adecuados a la tarea y el propósito.

CCSS.ELA-LITERACY.W.4.4

Redactan textos claros y coherentes en los cuales el

desarrollo y organización son adecuados a la tarea, el propósito y la audiencia.

CCSS.ELA-LITERACY.W.5.4

Redactan textos claros y coherentes en los cuales el desarrollo y la organización son adecuados a la tarea, el propósito y la audiencia.

Lectura: Destrezas fundamentales

CCSS.ELA-LITERACY.RF.3.3

Conocen y aplican la fonética y las destrezas de análisis de palabras a nivel de grado, en la decodificación de palabras.

CCSS.ELA-LITERACY.RF.4.3

Conocen y aplican la fonética y las destrezas de análisis de palabras a nivel de grado, en la decodificación de palabras.

CCSS.ELA-LITERACY.RF.5.3

Conocen y aplican la fonética y las destrezas de análisis de palabras a nivel de grado, en la decodificación de palabras.

MATEMÁTICA

Medición y datos

CCSS.MATH.CONTENT.3.MD.A.1

Dicen y escriben la hora al minuto más cercano y miden intervalos de tiempo en minutos. Resuelven problemas verbales de suma y resta sobre intervalos de tiempo en minutos, por ejemplo, al representar el problema en un diagrama de una recta numérica.

CCSS.MATH.CONTENT.4.MD.A.2

Utilizan las cuatro operaciones para resolver problemas verbales sobre distancias, intervalos de tiempo, volúmenes líquidos, masas de objetos y dinero, incluyendo problemas con fracciones simples o decimales, y problemas que requieren expresar las medidas dadas en una unidad más grande en términos de una unidad más pequeña. Representan cantidades medidas utilizando diagramas tales como rectas numéricas con escalas de medición.

CCSS.MATH.CONTENT.5.MD.A.1

Convierten unidades de medición estándar de diferentes tamaños dentro de un sistema de medición dado (por ejemplo, convierten 5 cm en 0.05 m), y utilizan estas conversiones en la solución de problemas de varios pasos y del mundo real.

CCSS.MATH.CONTENT.3.MD.B.4

Generan datos de medición al medir longitudes usando reglas marcadas con media pulgada y cuartos de pulgada. Muestran los datos trazando una línea, cuya escala horizontal queda marcada con las unidades apropiadas: números enteros, mitades, o cuartos.

Operaciones y pensamiento algebraico

CCSS.MATH.CONTENT.3.OA.A.1

Interpretan productos de números enteros, por ejemplo, interpretan 5×7 como la cantidad total de objetos en 5 grupos de 7 objetos cada uno. Por ejemplo, al describir un contexto en el que una cantidad total de objetos pueda expresarse como 5×7 .

CCSS.MATH.CONTENT.4.OA.A.1

Interpretan una ecuación de multiplicación como una comparación, por ejemplo, $35 = 5 \times 7$ como un enunciado de que 35 es 5 veces 7, y 7 veces 5. Representan enunciados verbales de comparaciones multiplicativas como ecuaciones de multiplicación.

CCSS.MATH.CONTENT.3.OA.C.7

Multiplican y dividen hasta el número 100 con facilidad, a través del uso de estrategias como la relación entre la multiplicación y la división (por ejemplo, al saber que $8 \times 5 = 40$, se sabe que $40 \div 5 = 8$), o las propiedades de las operaciones. Al final del Tercer grado, saben de memoria todos los productos de dos números de un sólo dígito.

CCSS.MATH.CONTENT.4.OA.A.2

Multiplican o dividen para resolver problemas verbales que incluyen comparaciones multiplicativas, por ejemplo, para representar el problema usando dibujos y ecuaciones con un símbolo para el número desconocido, distinguen una comparación multiplicativa de una comparación de suma.1

CCSS.MATH.CONTENT.5.OA.A.2

Escriben expresiones simples que contengan cálculos numéricos, e interpretan expresiones numéricas sin evaluarlas. Por ejemplo, expresan el cálculo “suma 8 más 7, luego multiplica por 2” como $2 \times (8 + 7)$. Reconocen que $3 \times (18,932 + 921)$ es tres veces mayor que $18,932 + 921$, sin tener que calcular la

suma o producto indicado.

Número y operaciones en base diez

CCSS.MATH.CONTENT.3.NBT.A.2

Suman y restan con facilidad hasta el número 1000 usando estrategias y algoritmos basados en el valor posicional, las propiedades de las operaciones, y/o la relación entre la suma y la resta.

CCSS.MATH.CONTENT.4.NBT.B.4

Suman y restan con fluidez los números enteros con dígitos múltiples utilizando el algoritmo convencional.

CCSS.MATH.CONTENT.5.NBT.A.1

Reconocen que en un número de varios dígitos, cualquier dígito en determinado lugar representa 10 veces lo que representa el mismo dígito en el lugar a su derecha y $1/10$ de lo que representa en el lugar a su izquierda.

Número y operaciones – Fracciones

CCSS.MATH.CONTENT.3.NF.A.1

Comprenden una fracción $1/b$ como la cantidad formada por 1 parte cuando un entero se separa entre b partes iguales; comprenden una fracción a/b como la cantidad formada por partes a de tamaño $1/b$.

CCSS.MATH.CONTENT.4.NF.A.1

Explican por qué la fracción a/b es equivalente a la fracción $(n \times a)/(n \times b)$ al utilizar modelos visuales de fracciones, poniendo atención a como el número y el tamaño de las partes difiere aún cuando ambas fracciones son del mismo tamaño. Utilizan este principio para reconocer y generar fracciones equivalentes.

CCSS.MATH.CONTENT.5.NF.A.1

Suman y restan fracciones con denominadores distintos (incluyendo números mixtos) reemplazando las fracciones dadas por fracciones equivalentes de tal forma que produzcan una suma equivalente o una resta con denominadores comunes. Por ejemplo, $2/3 + 5/4 = 8/12 + 15/12 = 23/12$. (En general, $a/b + c/d = (ad + bc) / bd$).