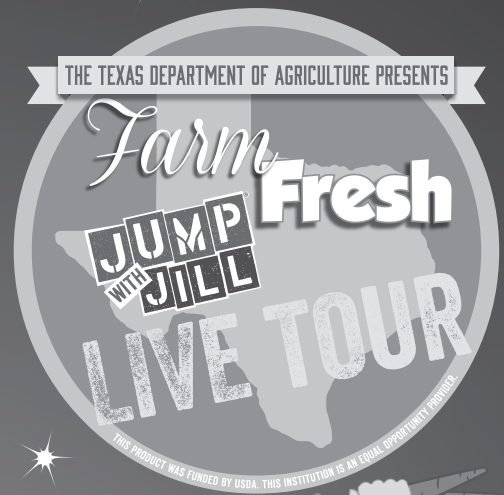


¿ESTÁS LISTO  
PARA  
DIVERTIRTE  
CON LA  
MÚSICA  
ROCK?!



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

**GRATIS**

EN  
[JUMPWITHJILL.COM/WORKSHEETS](http://JUMPWITHJILL.COM/WORKSHEETS)

**GUÍA PARA MAESTROS DE GRADOS K – 2º**

¡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*.

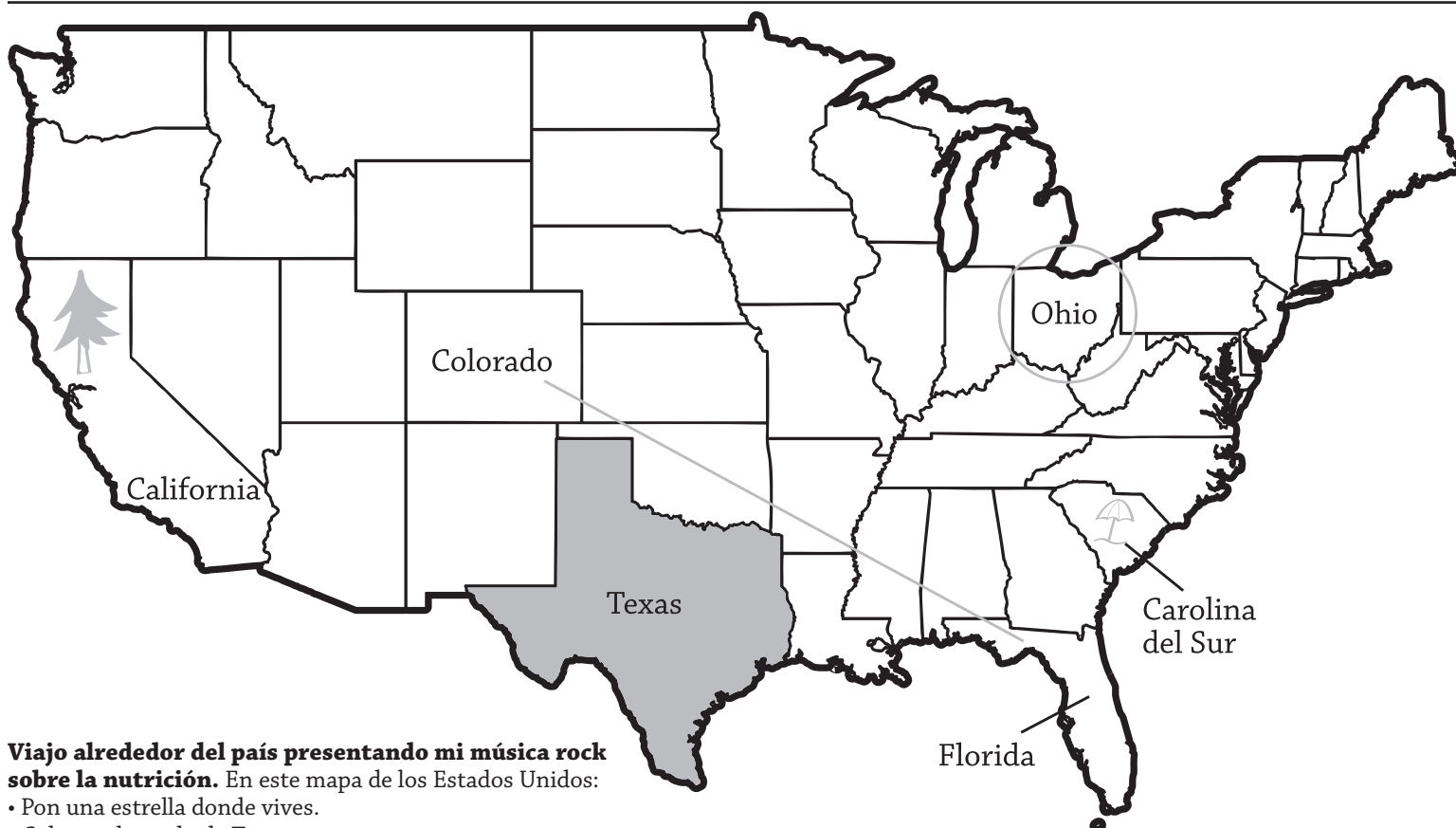
En el título de mi espectáculo, *salta* es el verbo de acción que aparece, y rima con muchas palabras. ¿En cuántas puedes pensar? Escríbelas a continuación.

Las respuestas van a variar y pueden incluir:

calta palta falta malta balta exalta resalta esmalta



CCSS.ELA-LITERACY.RF.K.2.A, CCSS.ELA-LITERACY.RF.1.2.A, CCSS.ELA-LITERACY.RF.2.3.A

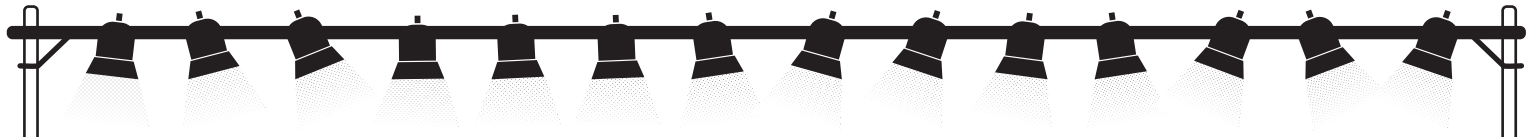


**Viajo alrededor del país presentando mi música rock sobre la nutrición.** En este mapa de los Estados Unidos:

- Pon una estrella donde vives.
- Colorea el estado de Texas.
- Dibuja una línea desde Colorado hasta Florida para conectar estos estados.
- Circula el estado de Ohio.
- Dibuja un árbol en el estado de California.
- Dibuja una sombrilla para playa en el estado de Carolina del Sur.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**¿Te acuerdas del espectáculo?** Dibuja una imagen de cómo lucía el escenario cuando viste el espectáculo *Salta con Jill* tal como lo recuerdas. 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.

CCSS.ELA-LITERACY.W.K.3, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**¿Sobre qué hábitos saludables cantamos en el espectáculo?** Escribe o dibuja tu respuesta.

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 unirte 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.K.3, CCSS.ELA-LITERACY.W.1.3, CCSS.ELA-LITERACY.W.2.3

**¿Sobre qué alimento aprendiste en el espectáculo?** Escribe o dibuja tu respuesta.

Las respuestas y los dibujos van a variar. Guíe a los estudiantes a identificar un alimento saludable que aprendieron del espectáculo. Ejemplos de alimentos saludables incluyen:

- **Alimentos para el desayuno:** cereal de grano integral, leche semidescremada, tostadas de pan integral con mantequilla de nueces o aguacate picado, huevos, yogur semidescremado, frutas como manzanas y bananas
- **Frutas:** banana, manzana, melón Cantalupo, aguacate, sandía, fresa, mandarina
- **Vegetales:** espinaca, lechuga romana, cebolla, berenjena, calabaza amarilla, apio, papa, zanahoria, espárrago, coliflor, brócoli, judías verdes/ejotes, pimienta, maíz/elote
- **Alimentos y bebidas altos en calcio:** leche, queso y yogur bajos en grasa; verduras de hojas verdes, pescado, almendras, frijoles
- **Agua**

CCSS.ELA-LITERACY.W.K.3, CCSS.ELA-LITERACY.W.1.3, CCSS.ELA-LITERACY.W.2.3

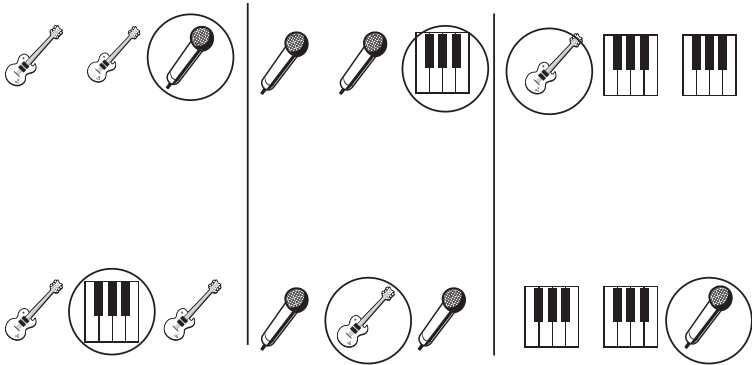
**Durante el espectáculo *Salta con Jill*, tú prometiste que ibas a probar un vegetal nuevo dentro de la próxima semana. ¿Cuál piensas probar?** Escribe o dibuja tu respuesta.

El espectáculo de *Salta con Jill* se refirió a los vegetales como “Verduras Súper Potentes” por su súper nutrición – vitaminas, minerales y fibra – que hacen que la piel, el pelo/cabello, los músculos, los ojos y los huesos se pongan saludables. Guíe a los estudiantes a describir un vegetal que vayan a probar dentro de la próxima semana, ya sea del espectáculo o uno de sus propios pensamientos. Ejemplos de vegetales incluyen: espinaca, lechuga romana, cebolla, berenjena, calabaza amarilla, apio, papa, zanahoria, espárrago, coliflor, brócoli, judías verdes/ejotes, pimienta y maíz/elote.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

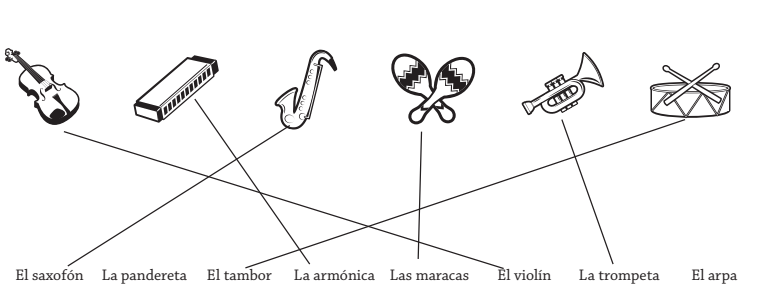
**Te hice este cuaderno de actividades para conocernos mejor. Hacer decisiones saludables quiere decir que tienes que ser inteligente; por eso, te darás cuenta de que estas actividades usan mucho las matemáticas, la ciencia y la escritura. No te preocupes. No hay ninguna prueba. Simplemente, esto te 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 mi manera de expresarme. Toco la guitarra y el piano, y canto. Circula los instrumentos que no pertenecen.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**Cuando estoy en el estudio de grabación, yo pruebo los sonidos de los nuevos instrumentos. Conecta el instrumento y su nombre con una línea.**



CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**Lee la pista que describe cada instrumento o su sonido. Asocia el nombre del instrumento mostrado arriba con su descripción abajo y escríbelo en el espacio correspondiente.**

- se sacuden, o se agitan, y se parecen a las paletas Las maracas
- instrumento de cuerda que se parece a una guitarra pequeña El violín
- un piano que tocas con la boca La armónica
- un instrumento de viento-metal pequeño compuesto de tres pistones y que parece estar atado en un nudo La trompeta
- un instrumento de viento-metal que está doblado como un cucharón El saxofón
- se toca con dos palos de madera y mantiene el ritmo El tambor

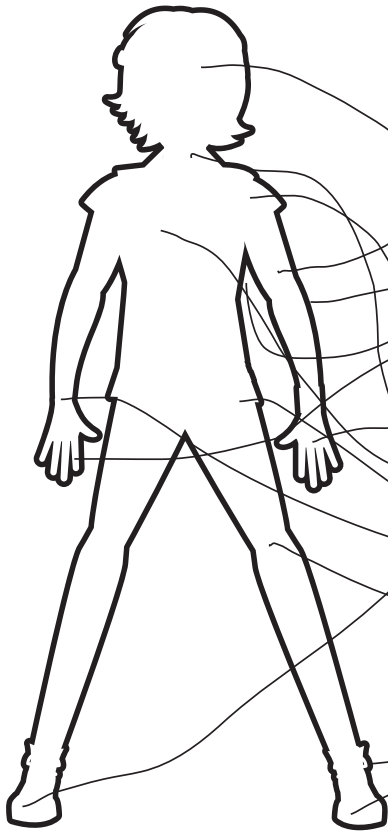
CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

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

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**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!**

¡Nuestros asombrosos cuerpos pueden hacer muchas cosas asombrosas! Dibuja una línea desde la palabra de la lista hasta la parte del cuerpo correspondiente.



**LA LISTA**

- LOS TOBILLOS
- EL BRAZO
- EL SOBACO
- EL CEREBRO
- EL CODO
- EL DEDO DE LA MANO
- EL PIE
- LA MANO
- EL CORAZÓN
- LAS CADERAS
- LA MUÑECA
- LA RODILLA
- EL CUELLO
- EL HOMBRO
- EL DEDO DEL PIE

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**Me encanta bailar y cantar.** Y a ti, ¿qué es lo que más te gusta hacer usando tu asombroso cuerpo? Dibuja o escribe tu respuesta.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**Yo soy música y una dietista registrada.**  
¿Qué te gustaría ser y por qué? Dibuja o escribe tu respuesta.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**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.



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

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

Algo que hago muy bien es...

**¡RAZONES POR LAS QUE SOY GENIAL!**


**OBTENGAN  
MÚSICA  
DEL ESPECTÁCULO**

[jumpwithjill.com/listen](http://jumpwithjill.com/listen)

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1



¡Usa lo que aprendiste del espectáculo *Salta con Jill* y un poco de información personal para crear tu pizza vegetariana!

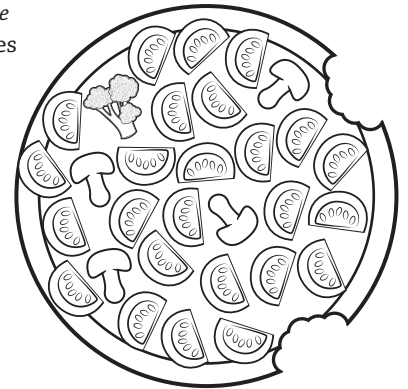
<b>El borde</b>	<b>Cuadrado:</b> niño <b>Redondo:</b> niña
<b>El queso</b>	<b>Amarillo:</b> <i>The Bone Rap</i> (El rap de los huesos) es la canción que más te gusta <b>Anaranjado:</b> <i>The Beat of the Body</i> (El ritmo del cuerpo) es la canción que más te gusta
<b>Los Ingredientes</b> 	<b>Brócoli verde:</b> la cantidad de hermanos y hermanas que tienes <b>Rebanadas de tomate rojo:</b> tu edad <b>Hongos marrones:</b> número asignado aquí para tu mes de nacimiento 1- ene, feb, mar 2- abr, mayo, jun 3- jul, ago, sept 4- oct, nov, dic
<b>¿Tienes hambre?</b>	1 marca de mordida – prefieres tocar la guitarra 2 marcas de mordidas – prefieres cantar 3 marcas de mordidas – prefieres bailar



**La pizza de Jill:** ¡Esta es mi pizza! Soy una “niña”, la canción que más me gusta es *The Bone Rap* (El rap de los huesos), tengo un hermano, tengo 25 años de edad (¡oye, esos son muchos tomates!), mi cumpleaños es en noviembre y, ¡prefiero cantar!

¡Ahora, dibuja tu pizza aquí!

Los glifos son una forma pictórica de la colección de datos. Ayude a los estudiantes a aplicar las opciones saludables del espectáculo *Salta con Jill*, poniéndolos a crear una fiesta de pizzas saludable. Pídales que compartan con el resto de la clase, describiendo lo que representa la pizza.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

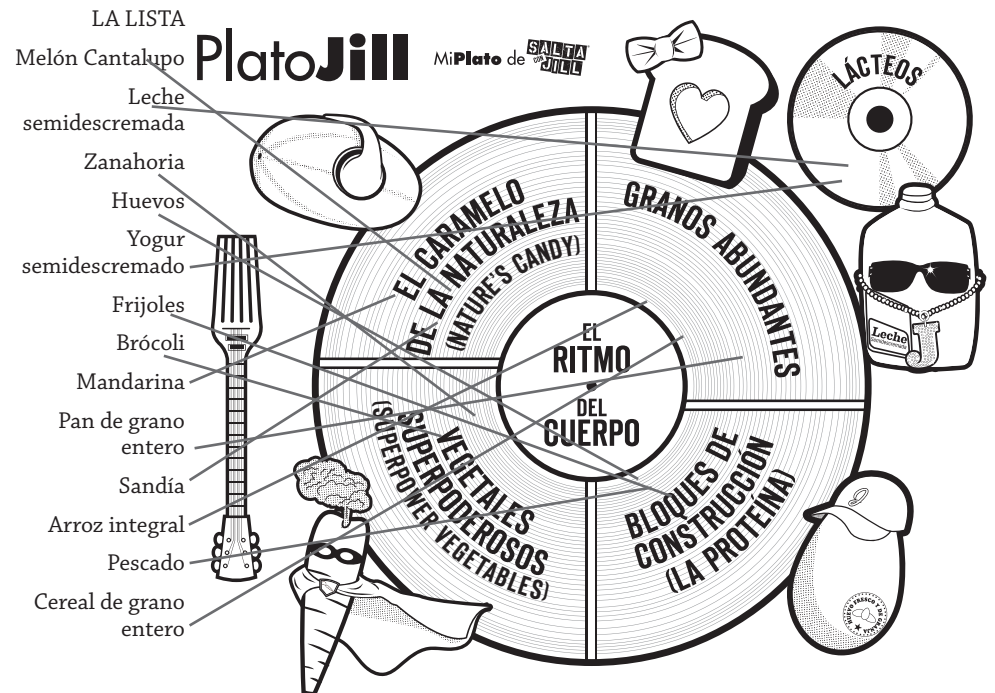
*Salta con Jill* creó su propia versión de MiPlato de USDA: El PlatoJill. En el PlatoJill, el plato es un disco, el portavaso de la leche es un CD, y los utensilios son instrumentos musicales.

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.

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.

**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.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

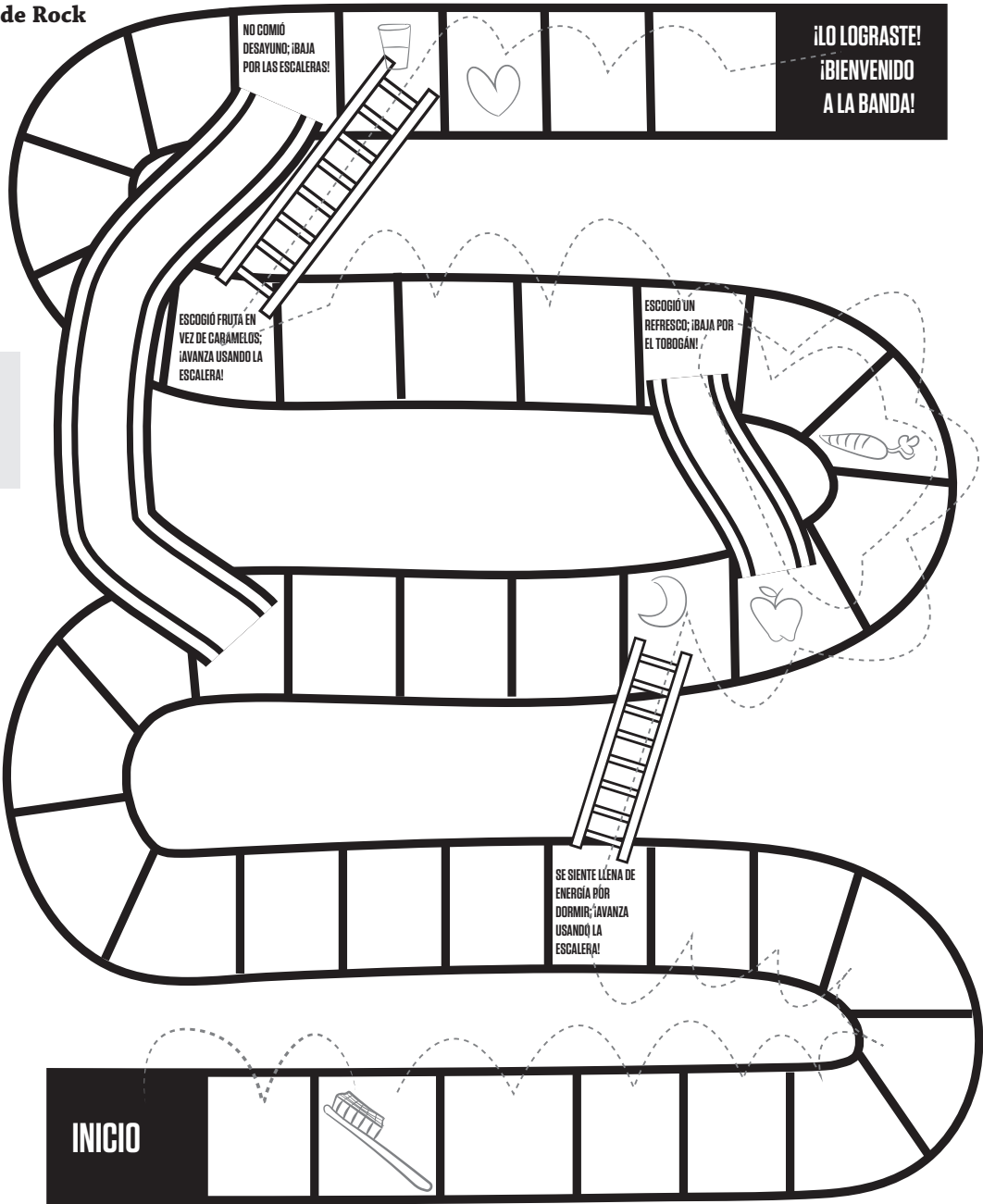
El camino hacia el estatus de Estrella de Rock: Instrucciones

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. Usa los números de estos hábitos saludables para seguir a Jill. ¡Sube por las escaleras y baja por los toboganes, si caes en esos espacios!

- 1. **Jill se cepilló los dientes dos veces hoy.** Muévete 2 espacios y dibuja un cepillo de dientes en el espacio donde caigas.
- 2. **Jill durmió por 9 horas anoche.** Muévete 9 espacios y dibuja una luna en el espacio donde caigas.
- 3. **Jill comió 3 porciones de vegetales hoy.** Muévete 3 espacios y dibuja una zanahoria en el espacio donde caigas.
- 4. **Jill comió 2 porciones de frutas hoy.** Muévete 2 espacios y dibuja una manzana en el espacio donde caigas.
- 5. **Jill tomó 8 vasos de agua hoy.** Muévete 8 espacios y dibuja un vaso en el espacio donde caigas.
- 6. **Jill hizo ejercicio jugando al baloncesto por 1 hora hoy.** Muévete 1 espacio y dibuja un corazón en el espacio donde caigas.
- 7. **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 3 espacios y mira a ver dónde caes.

El camino hacia el estatus de Estrella de Rock

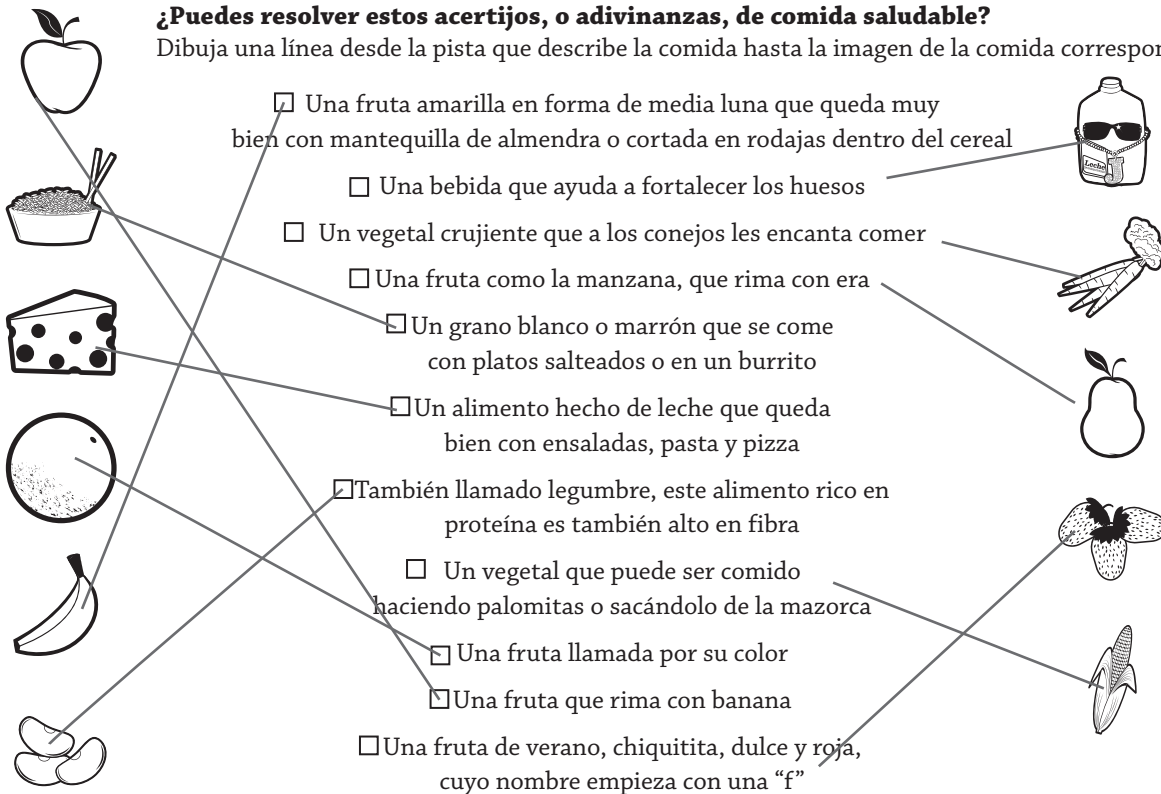
CCSS.MATH.CONTENT.K.CC.A.1,  
CCSS.MATH.CONTENT.1.NBT.A.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1





## ¿Puedes resolver estos acertijos, o adivinanzas, de comida saludable?

Dibuja una línea desde la pista que describe la comida hasta la imagen de la comida correspondiente.



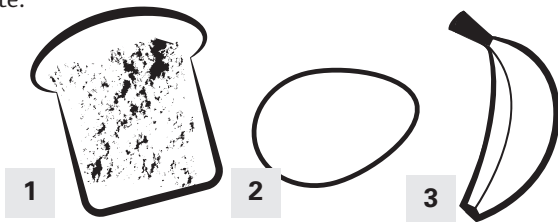
- ☐ Una fruta amarilla en forma de media luna que queda muy bien con mantequilla de almendra o cortada en rodajas dentro del cereal
- ☐ Una bebida que ayuda a fortalecer los huesos
- ☐ Un vegetal crujiente que a los conejos les encanta comer
- ☐ Una fruta como la manzana, que rima con era
- ☐ Un grano blanco o marrón que se come con platos salteados o en un burrito
- ☐ Un alimento hecho de leche que queda bien con ensaladas, pasta y pizza
- ☒ También llamado legumbre, este alimento rico en proteína es también alto en fibra
- ☐ Un vegetal que puede ser comido haciendo palomitas o sacándolo de la mazorca
- ☐ Una fruta llamada por su color
- ☒ Una fruta que rima con banana
- ☐ Una fruta de verano, chiquitita, dulce y roja, cuyo nombre empieza con una "f"

# COCINA CON JILL

jumpwithjill.com/RockYourTasteBuds

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**Yo empiezo mi día con la comida más importante del día... el ¡DESAYUNO! Esta mañana me comí un pedazo de tostada de pan integral. Después, me comí un huevo. Tercero, me comí una banana.** Dibuja un dibujo de lo que comí para el desayuno esta mañana. Después, indica el orden en que yo comí las comidas, escribiendo un número (del uno al tres) al lado de cada comida que dibujaste.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1, CCSS.MATH.CONTENT.K.CC.A.3

**Dibuja una línea para conectar cada afirmación con el reloj correspondiente.**

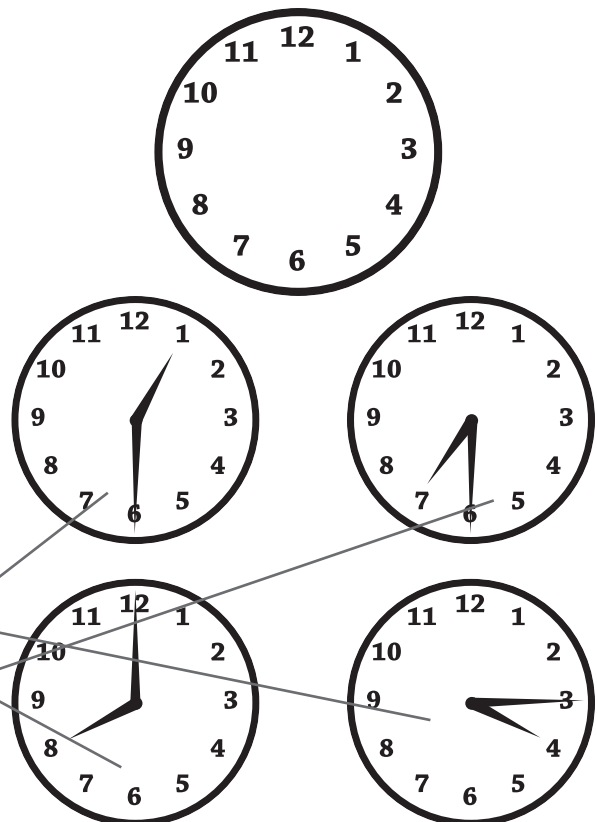
Yo como un desayuno saludable a las 8 a.m.

Un batido de frutas toma 15 minutos para hacer. Si yo empiezo a hacer un batido a las 4 p.m., yo termino a esta hora.

Paso una hora y media haciendo ejercicio cada día. Si empiezo a hacer ejercicio a las 12 p.m., termino a esta hora.

Yo como la cena con mi familia a las 7:30 p.m.

**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. ¿A qué hora desayunaste tú hoy? Dibuja las manos en la cara del reloj para mostrar la hora en la que comiste desayuno esta mañana.**



CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1, CCSS.MATH.CONTENT.1.MD.B.3, CCSS.MATH.CONTENT.2.MD.C.7




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. Recuérdeles a los estudiantes que las frutas son dulces naturalmente, ¡y que también son buenas para ellos! Si van a tomar jugos de fruta, que miren en la etiqueta y que diga 100% jugo.

Este Caramelo de la Naturaleza es \_\_\_\_\_.




CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
 CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
 CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

Me gustan las frutas de todas las formas y tamaños. Estas frutas están dibujadas en orden de la más pequeña a la más grande.





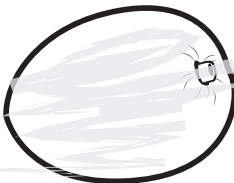
el arándano azul
 la manzana
 la piña

Pon en orden y dibuja las siguientes frutas de la más pequeña a la más grande: la sandía, la fresa, la naranja

CCSS.MATH.CONTENT.K.MD.A.1  
 CCSS.MATH.CONTENT.1.MD.A.1  
 CCSS.MATH.CONTENT.2.MD.A.1

Las frutas también hacen batidos, o licuados, buenísimos. La receta para mi batido favorito se llama LICUADO SUPREMO DE FRUTAS. Entonces, para hacer un poco para toda la clase, vamos a necesitar doce bananas, veintidós manzanas, diez mangos, catorce moras y trece kiwis. Escribe el número al lado de cada fruta para que estemos seguros de comprar suficientes en la tienda. Luego colorea la fruta, usando el código para saber cómo se ve cada fruta.

12
 22
 13
 14
 10

**Código**

La banana es amarilla.  
 La manzana es roja.  
 El kiwi es verde.


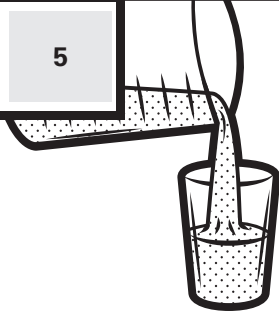
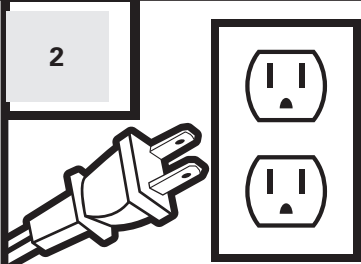
La mora es morada.  
 El mango es anaranjado.

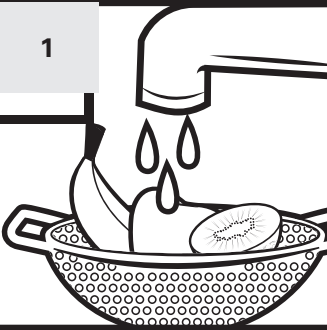
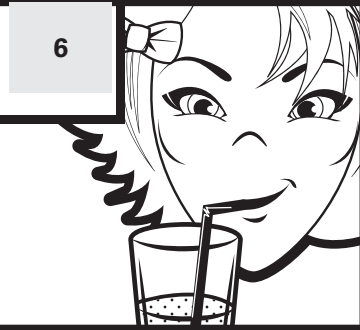

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1, CCSS.MATH.CONTENT.K.CC.A.3

LA RECETA DE JILL DEL LICUADO SUPREMO DE FRUTAS

¿Puedes numerar estas imágenes según los pasos en la receta?

1. LAVA LA FRUTA
2. CONECTA LA LICUADORA  
(pídele ayuda a un adulto)
3. PON LECHE, YOGUR Y LA FRUTA EN LA LICUADORA
4. BATE CON LA LICUADORA
5. SÍRVELO EN UN VASO
6. ¡DISFRÚTALO!

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**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 aplaudir al ritmo de la música y puedes aplaudir por cada sílaba de una palabra.** Di y aplaude el nombre de cada una de estas frutas. Cada palabra contiene por lo menos una sílaba. Escribe el número de las sílabas que escuches.

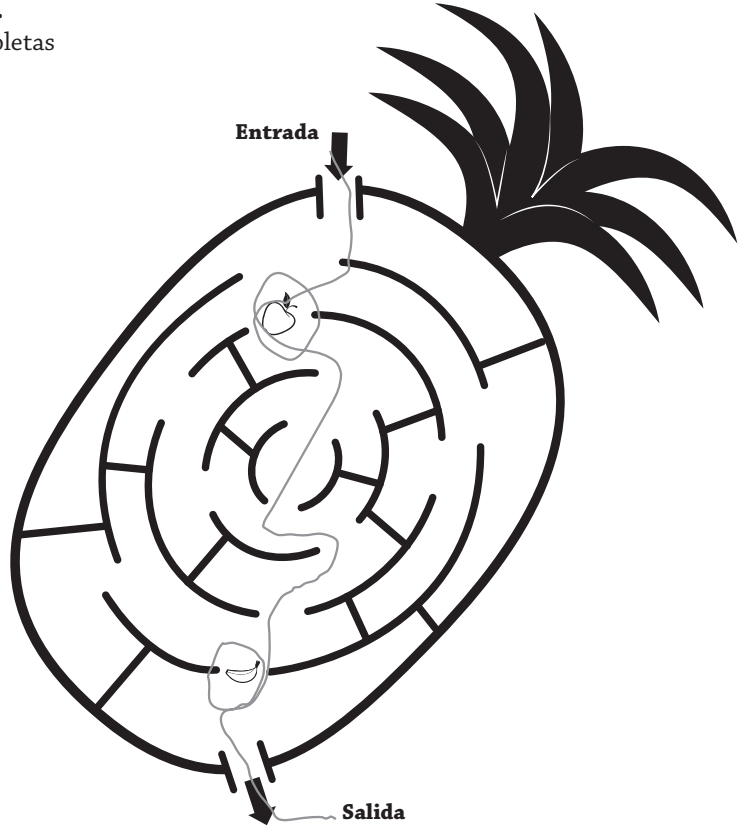
cereza 3 fresa 2 lima 2 banana 3

naranja 3 sandía 3 manzana 3

CCSS.ELA-LITERACY.RF.K.2.B, CCSS.ELA-LITERACY.RF.1.2, CCSS.ELA-LITERACY.RF.2.3

**Nuestros cuerpos necesitan por lo menos dos frutas al día.**

Recoge las frutas que tu cuerpo necesita cada día, mientras completas el laberinto de la piña.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**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.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**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. Dibuja una imagen y escribe el nombre de tu vegetal favorito.**

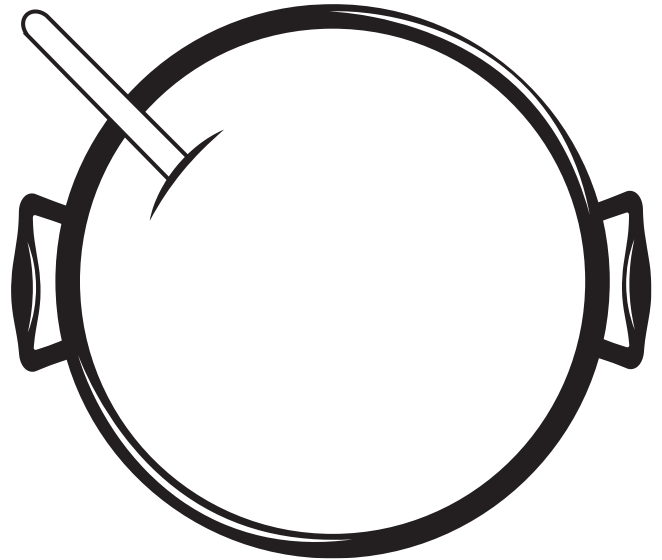
Guía a los estudiantes a visualizar su vegetal favorito. El espectáculo *Salta con Jill* llama a los vegetales “Vegetales Superpoderosos” por su súper nutrición – vitaminas, minerales y fibra – que les dan a nuestros cuerpos una piel, cabello, músculos, ojos y huesos saludables. Ejemplos de vegetales incluyen: la espinaca, la lechuga romana, la cebolla, la berenjena, la calabaza amarilla, el apio, la papa, la zanahoria, el espárrago, la coliflor, el brócoli, las judías verdes/los ejotes, el pimiento y el maíz/elote.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

Este Vegetal Superpoderoso es \_\_\_\_\_.

**¡Puedes comer los vegetales crudos, con aderezo, en un sándwich o en una sopa de vegetales!** Sé un chef y dibuja los vegetales que tú quieres en la olla de sopa; luego escribe sus nombres en la tarjeta de la receta para que yo pueda repetir tu obra maestra. ¡Algunos vegetales buenisímos para mencionar son el brócoli, la zanahoria, la papa, la calabaza, el hongo, la cebolla, el apio, el pimiento o la espinaca, ¡o escoge tus favoritos!

Los dibujos van a variar, pero deben incluir una variedad de vegetales. Use esta actividad para conectar el conocimiento de nutrición (“Los vegetales son saludables”) al comportamiento (“Quiero poner estos vegetales en mi sopa y comérmela”). Comente con los estudiantes los diferentes sabores y texturas de los vegetales que ellos seleccionen. Hable acerca de las partes de la planta que se comerían, por ejemplo, el apio es el tallo de la planta. Hable acerca de cómo los vegetales crecen en la tierra y necesitan una buena nutrición, así como nosotros, para crecer. Esto incluye: dióxido de carbono en el aire, luz solar y nutrientes de la tierra. Présenteles a los estudiantes oficios en los que puedan trabajar con alimentos como un chef, un agricultor/campesino o un dietista (¡como Jill!).



# Mi receta de Sopa de vegetales

[illegible]

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**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.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**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 sábado, juego al fútbol con mi hermano.

El miércoles, practico voleibol.

El viernes, tengo una fiesta de baile con mis amigos.

El martes, nado en el YMCA con mi amigo, David.

¿Cuántos días a la semana estoy haciendo ejercicio?

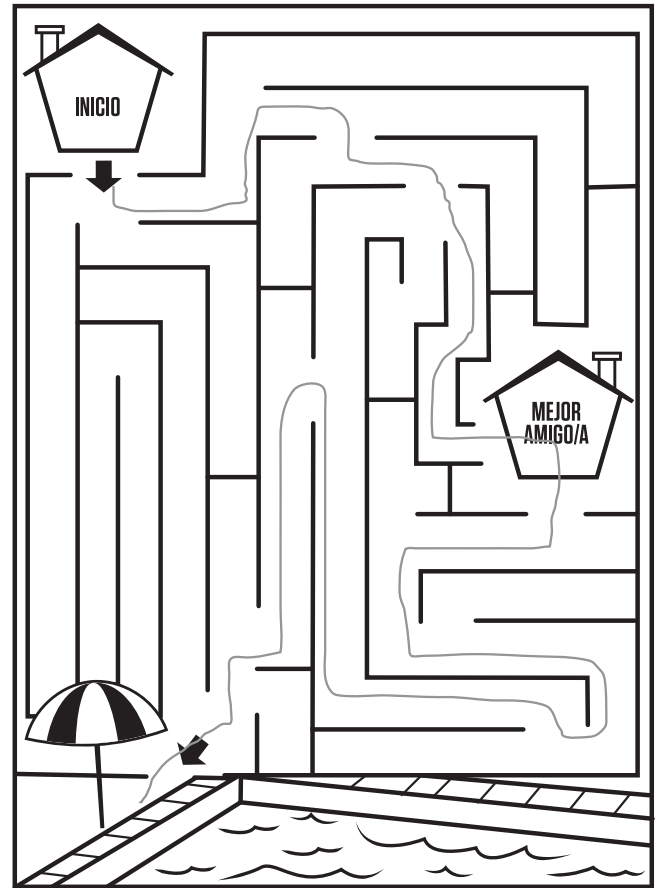
Cinco

¿Qué días de la semana no hago ejercicio?

Domingo, Jueves

**Escribe un número en cada cuadrito para representar el orden en que las actividades ocurrieron y completa el nombre de cada ejercicio escribiendo las letras que faltan.**

Toma un paseo asombroso en bicicleta por este LABERINTO empezando en tu casa, pasando por la casa de tu amigo/a y terminando en la piscina.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

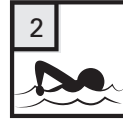
**¿Puedes saltar como Jill?** ¡Intenta estos movimientos por tu cuenta, luego con tus amigos y luego con tu clase!

- 1) Raise the Roof (Muevan los brazos hacia el cielo bailando)      3) Heart Beat (Latido del corazón)
- 2) Robot (Muévanse como un Robot)      4) Spin (Giren)

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1



C I C L I S M O



N A D A R



V O L E I B O L



*B*   *A*   *I*   *L*   *A*   *R*



F Ú T B O L

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1, CCSS.MATH.CONTENT.K.CC.A.3

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

One afternoon my mouth was dry  
For I had just run until I tired  
My brow was wet from all the sweat  
That I had just perspired  
My friend said won't you drink with me  
A soda from the vending machine  
I shook my head and said instead,  
That I drink water  
Water! Water! Water!  
Oh, I drink water! Water! Water!  
There's nothing I would rather have,  
Than a cup of water in my hand  
To sweat, to breathe, to poo & pee,  
That's why I drink water!  
My friend he just stared at me  
Like I was off my trolley  
How could I turn down his drink  
He said himself to me  
I told him when you sweat and breathe,  
It's water that your body needs  
So we raised our glasses and we sing,  
A toast to drinking water

Water! Water! Water!  
Oh, I drink water! Water! Water!  
There's nothing I would rather have,  
Than a pint of water in my hand  
To sweat, to breathe, to poo & pee,  
That's why I drink water!  
So we went outside only to find,  
Our friend had kind of lost his mind  
His thirst had him all flattened out,  
Like pancakes on the skittle  
We ran to him and offered up,  
Some water from our drinking cup  
And there we were the three of us,  
A toast to drinking water  
Water! Water! Water!  
Oh, I drink water! Water! Water!  
There's nothing I would rather have,  
Than a quart of water in my hand  
To sweat, to breathe, to poo & pee,  
That's why I drink water!

**¿Por qué necesita agua tu cuerpo?** Usa la letra de la canción para que te ayude a dibujar o escribir tu respuesta.

Para sudar, respirar, hacer popó y hacer pipí

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**Nuestros cuerpos necesitan alrededor de 8 vasos de agua por día.** Escribe los números.

1	Uno
2	dos
3	tres
4	cuatro
5	cinco
6	seis
7	siete
8	ocho

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1,  
CCSS.MATH.CONTENT.K.CC.A.3

**¿Qué pasa cuando no tomas suficiente agua?**

Dibuja o escribe tu respuesta.

Me canso.  
Tengo sed y dificultad en concentrarme.  
La boca se me seca.  
El orine se pone de color amarillo concentrado.  
Me duele la barriga.




















CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

Discuta con los estudiantes por qué nuestros cuerpos necesitan agua todos los días – para reemplazar el agua que perdemos cuando sudamos, respiramos y usamos 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 tenemos la suficiente agua, estamos deshidratados. Esto hace que nos duela la cabeza y la barriga, y hace que nos sintamos cansados. ¡Así que mantengan su cuerpo hidratado con AGUA!



¡Todos están tomando agua!

## Tazas de agua por día

<b>Daniel</b>								
<b>Emilia</b>								
<b>Luis</b>								

¿Cuántas tazas de agua toma Daniel al día? **8**

¿Quién toma más agua? **Daniel**

¿Cuántas tazas toma Emilia al día? **6**

¿Quién toma menos agua? **Luis**

¿Cuántas tazas toma Luis al día? **5**

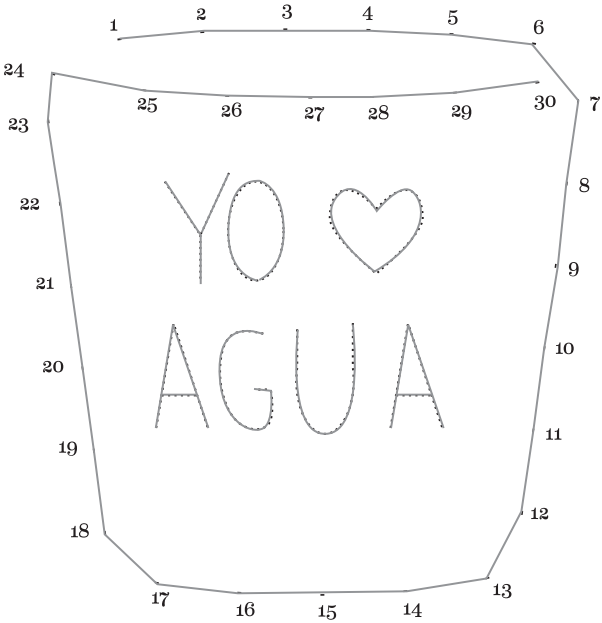
¿Cuántas tazas de agua toman en total? **19**

CCSS.MATH.CONTENT.K.CC.B.5  
CCSS.MATH.CONTENT.1.MD.C.4  
CCSS.MATH.CONTENT.2.OA.B.2

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.K.OA.A.2,  
CCSS.MATH.CONTENT.1.OA.A.1,  
CCSS.MATH.CONTENT.2.OA.A.1

### Conecta los puntos en orden



CCSS.ELA-LITERACY.RF.K.3,  
CCSS.ELA-LITERACY.RF.1.3,  
CCSS.ELA-LITERACY.RF.2.3,  
CCSS.MATH.CONTENT.K.CC.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

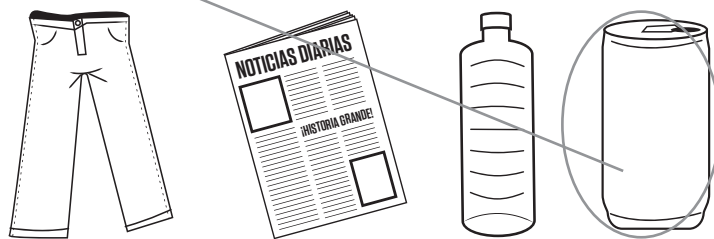


**Reusar significa usar otra vez o encontrar un nuevo hogar para algo que ya no utilizas.** Circula las cosas que son **reusadas** en esta canción.



CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**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?



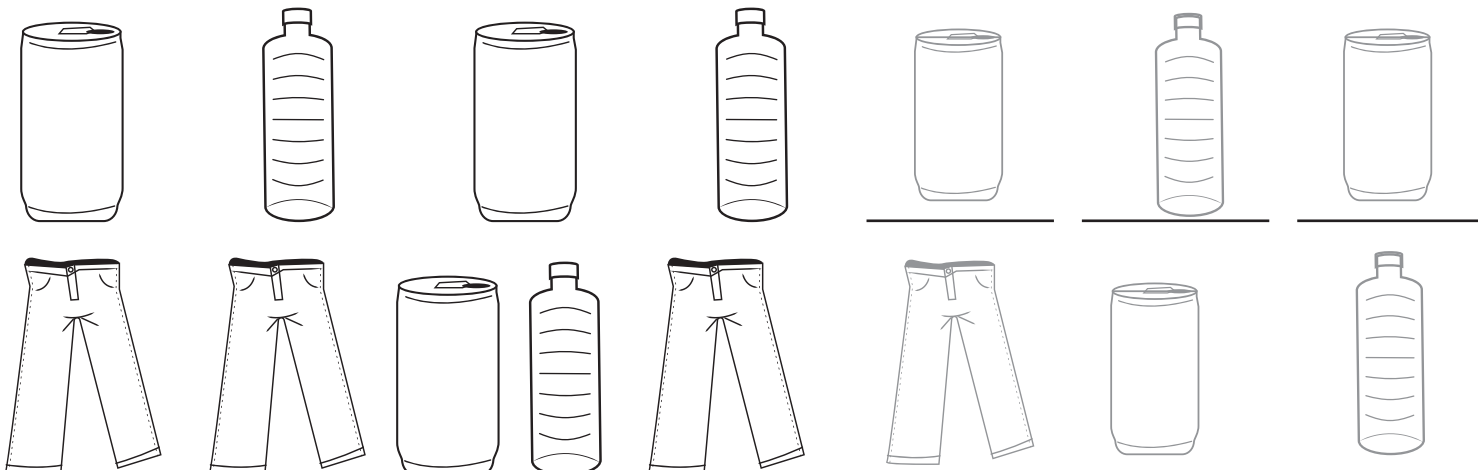
CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**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? Dibuja o escribe tu respuesta.

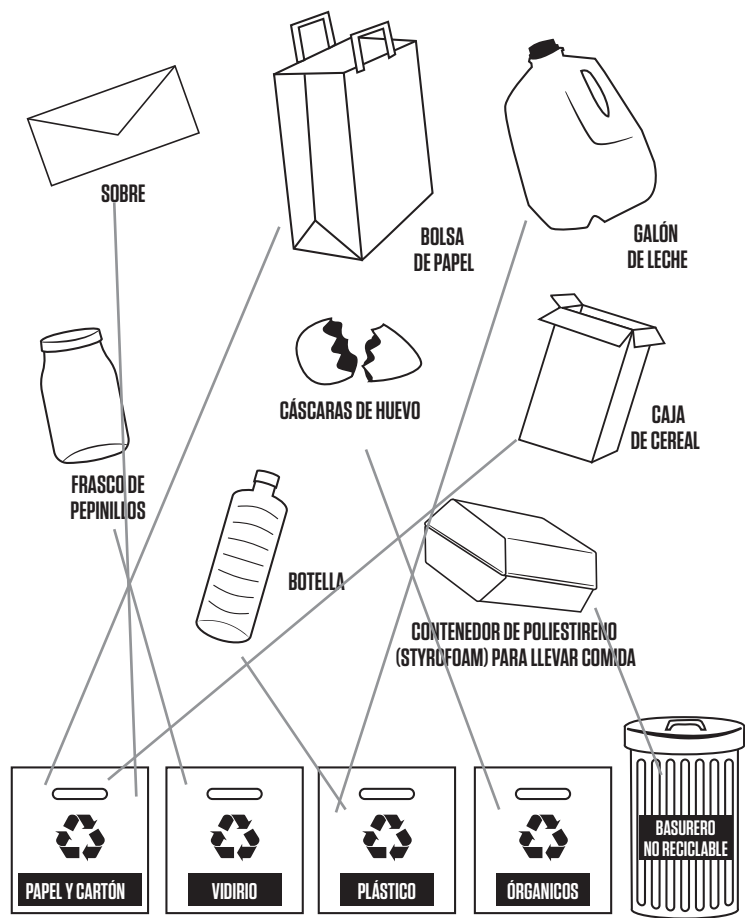
CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**¿Qué viene después?** Dibuja, en orden, los objetos que deben seguir después de cada serie de reciclables.

CCSS.MATH.CONTENT.K.G.A.1,  
CCSS.MATH.CONTENT.1.MD.C.4,  
CCSS.MATH.CONTENT.2.G.A.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.



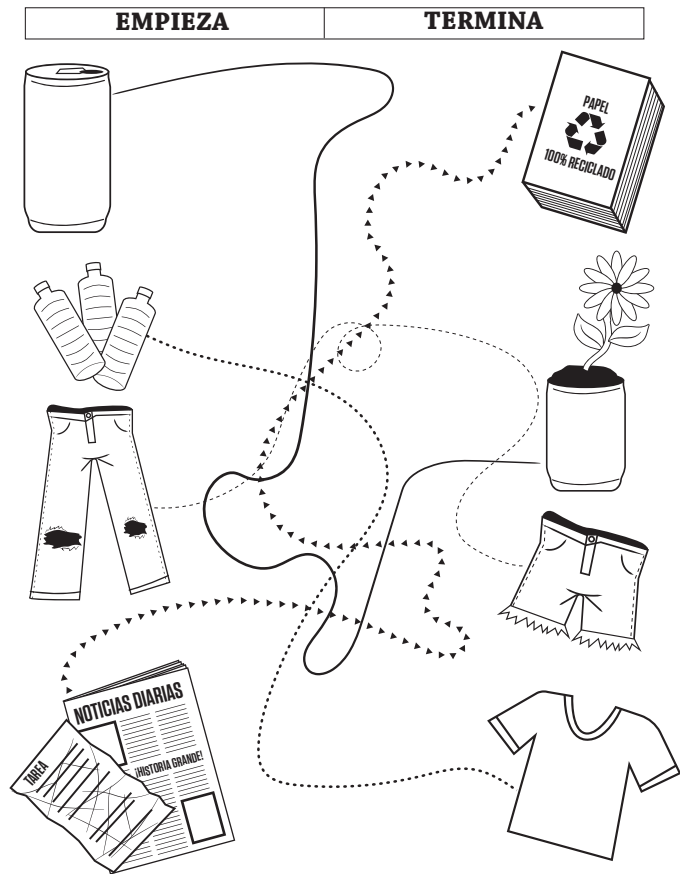
Los basureros deben reservarse para cosas que no pueden reciclarse, como los contenedores de poliestireno (styrofoam) y envolturas del alimento. Sin embargo, muchos artículos terminan allí aun cuando no deberían. La Agencia de Protección Ambiental estima que el 75% de la corriente de desechos de Estados 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.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**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.K.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1,  
CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

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.

CCSS.ELA-LITERACY.REF.1.D,  
CCSS.ELA-LITERACY.REF.1.2,  
CCSS.ELA-LITERACY.REF.2.3

D o n ' t      L e t      T h o s e  
4 15 14 20      12 5 20      20 8 15 19 5

C a r t o o n s      T r i c k      Y o u  
3 1 18 20 15 15 14 19      20 18 9 3 11      25 15 21

I n t o      F o r g e t t i n g  
9 14 20 15      6 15 18 7 5 20 20 9 14 7

A b o u t      Y o u r      H e a l t h  
1 2 15 21 20      25 15 21 18      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

Lee en voz alta a la clase estos datos curiosos acerca de los huesos.

**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.

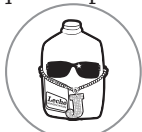
**El hueso más pequeño del cuerpo mide menos de una pulgada de largo.**

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.

**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



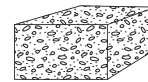
brócoli



yogur semidescremado



yogur congelado



tofu



frijoles



leche de chocolate



queso bajo en grasa



pescado



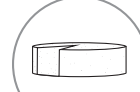
almendras



espinaca



leche de soya



queso fresco

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

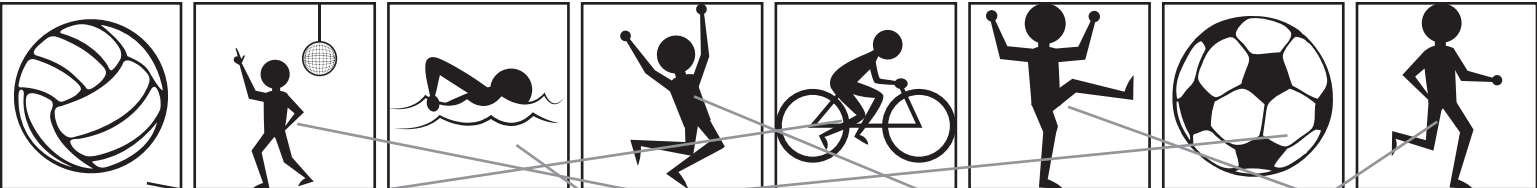
**Mi alimento favorito que contiene calcio es el yogur. Me gusta ponerle fruta y granola y disfrutar cada bocado.** ¿Cuál es tu favorito? Dibuja una imagen y escribe el nombre de tu comida o bebida favorita que contiene calcio.

Esta comida o bebida rica en calcio es \_\_\_\_\_.

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.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**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

karate

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 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. Pídalas a los estudiantes que se paren e imiten ejercicios que ayudan a fortalecer los huesos mientras usted los nombra.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1, CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

**TU META ES** \_\_\_\_\_

**TU AUTÓGRAFO** \_\_\_\_\_

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: Destrezas fundamentales**

CCSS.ELA-LITERACY.RF.K.1.D

Reconocen y nombran todas las letras mayúsculas y minúsculas del alfabeto.

CCSS.ELA-LITERACY.RF.K.2.A

Reconocen y producen palabras que riman.

CCSS.ELA-LITERACY.RF.1.2.A

Distinguen los sonidos (fonemas) de las vocales en palabras.

CCSS.ELA-LITERACY.RF.2.3.A

Distinguen los sonidos de las vocales y de los diptongos al leer palabras de una sílaba de ortografía regular (dio, pie, bien).

CCSS.ELA-LITERACY.RF.K.2.B

Cuentan, pronuncian, combinan y segmentan en sílabas las palabras habladas.

CCSS.ELA-LITERACY.RF.1.2

Demuestran comprensión de las palabras pronunciadas oralmente, las sílabas y los sonidos (fonemas).

CCSS.ELA-LITERACY.RF.K.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.1.3

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.2.3

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

### **Lectura: Texto informativo**

CCSS.ELA-LITERACY.RI.K.1

Con sugerencias y apoyo, hacen y contestan preguntas sobre los detalles clave de un texto.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.1.1

Hacen y contestan preguntas sobre los detalles clave de un texto.

CCSS.ELA-LITERACY.RI.2.1

Hacen y contestan preguntas tales como: quién, qué, dónde, cuándo, por qué y cómo, para demostrar la comprensión de los detalles clave de un texto.

### **Escritura y redacción**

CCSS.ELA-LITERACY.W.K.3

Usan una combinación de dibujo, dictado y escritura para narrar un acontecimiento único o varios acontecimientos vagamente enlazados. Hablan de dichos acontecimientos en el orden en que ocurrieron y proporcionan una reacción a lo sucedido.

CCSS.ELA-LITERACY.W.1.3

Escriben narraciones en las cuales recuentan dos o más acontecimientos en secuencia adecuada, incluyen algunos detalles relacionados con lo que sucedió, usan palabras que describen el tiempo para señalar el orden de los acontecimientos y ofrecen cierto sentido de conclusión.

CCSS.ELA-LITERACY.W.2.3

Escriben narraciones en las cuales recuentan un acontecimiento bien elaborado o una secuencia corta de acontecimientos, incluyen detalles para describir las acciones, pensamientos y sentimientos, usan palabras que describen el tiempo para señalar el orden de los acontecimientos y ofrecen un sentido de conclusión.

## **MATEMÁTICA**

### **Contar y cardinalidad**

CCSS.MATH.CONTENT.K.CC.A.3

Escriben números del 0 al 20. Representan un número de objetos con un número escrito del 0-20 (en donde el número 0 representa la ausencia de objetos).

CCSS.MATH.CONTENT.K.CC.B.5

Cuentan para responder preguntas sobre “¿cuántos hay?” sobre una serie de hasta 20 objetos, ordenados en línea, de forma rectangular o circular, o sobre una serie de 10 objetos que estén esparcidos; dado un número del 1 al 20, cuentan los objetos.

### **Medición y datos**

CCSS.MATH.CONTENT.K.CC.A.1

Cuentan hasta 100 de uno en uno y de diez en diez.

CCSS.MATH.CONTENT.K.MD.A.1

Describen los atributos de objetos que se pueden medir, tales como la longitud y el peso. Describen varios atributos medibles de un objeto.

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

Ordenan tres objetos según su longitud; comparan las longitudes de dos objetos indirectamente utilizando un tercer objeto.

### **Número y operaciones en base diez**

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

Cuentan hasta 120, comenzando con cualquier número menor que 120. Dentro de este rango, leen y escriben numerales que representan una cantidad de objetos con un numeral escrito.

Miden y estiman longitudes en unidades estándares

### **Miden y estiman longitudes en unidades estándares**

CCSS.MATH.CONTENT.2.MD.A.1

Miden la longitud de un objeto seleccionando y usando herramientas apropiadas tales como reglas, yardas, reglas métricas, y cintas de medir.

CCSS.MATH.CONTENT.1.MD.B.3

Dicen y escriben la hora en medias horas utilizando relojes análogos y digitales.

CCSS.MATH.CONTENT.2.MD.C.7

Dicen y escriben la hora utilizando relojes análogos y digitales a los cinco minutos más cercanos, usando a.m. y p.m.

CCSS.MATH.CONTENT.1.MD.C.4

Organizan, representan e interpretan datos que tienen hasta tres categorías; preguntan y responden a preguntas sobre la cantidad total de datos, cuántos hay en cada categoría, y si hay una cantidad mayor o menor entre las categorías.

### **Geometría**

CCSS.MATH.CONTENT.K.G.A

Identifican y describen figuras geométricas.

CCSS.MATH.CONTENT.2.G.A.1

Reconocen y dibujan figuras que tengan atributos específicos, tales como un número dado de ángulos o un número dados de lados iguales.5 Identifican triángulos, cuadriláteros, pentágonos, hexágonos, y cubos. Operaciones y pensamiento algebraico

CCSS.MATH.CONTENT.K.OA.A.2

Resuelven problemas verbales de suma y resta, y suman y restan hasta 10, por ejemplo, utilizar objetos o dibujos para representar el problema.

### **Operaciones y pensamiento algebraico**

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

Utilizan la suma y la resta hasta el número 20 para resolver problemas verbales relacionados a situaciones en las cuales tienen que sumar, restar, unir, separar, y comparar, con valores desconocidos en todas las posiciones, por ejemplo, al representar el problema a través del uso de objetos, dibujos, y ecuaciones con un símbolo para el número desconocido. Representan y resuelven problemas relacionados a la de suma y a la resta.

CCSS.MATH.CONTENT.2.OA.A.1

Usan la suma y la resta hasta el número 100 para resolver problemas verbales de uno y dos pasos relacionados a situaciones en las cuales tienen que sumar, restar, unir, separar, y comparar, con valores desconocidos en todas las posiciones, por ejemplo, al representar el problema a través del uso de dibujos y ecuaciones con un símbolo para el número desconocido.1

CCSS.MATH.CONTENT.2.OA.B.2

Suman y restan con fluidez hasta el número 20 usando estrategias mentales.2 Al final del segundo grado, saben de memoria todas las sumas de dos números de un solo dígito.