

Exercise Investigation 3	Daily Activities (2X per Day)	Language/Literacy Activity	Math/ Science Activity
Monday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Focus Question: What do our bodies need in order to move and exercise? Show your child a toy car, a flashlight, a wind-up toy and a person. Introduce each item and say "Let's think about what makes these things work. What gives them the power they need to work or move? We call that power energy."	I have a secret: Select several items from around your home that can be sorted into two distinct groups (4 red cars and 4 blue cars) Make two circles on the floor with yarn or hula hoops. You can also use the yarn to make a dividing line. Divide the items into two groups by placing one group inside each circle or either side of the dividing line. Ask your child if they can figure out your secret sorting rule. Discuss what the items have in common and what is different. Offer clues as needed.
Tuesday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Leaping Sounds: Explain that you are going to say a letter sound and describe an action. Tell your child that if their name begins with the sound, they should perform the action. "If your name begins with the /s/ sound, hop on one foot." Continue until all of the children or family have had a chance to participate.	Action Patterns: Invite your child to join you in a game that repeats body movements to create patterns. Perform simple patterns, such as clap, stomp, clap, stomp, at least five times. Then have your child join as you continue the pattern. "I'll keep slapping and stomping the pattern. You can clap and stomp with me." Next let your child choose the actions for the pattern. Have your child make three or more different patterns.
Wednesday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Colors We Eat: Explain that "Our bodies need proper nutrition to work at their best. All food gives us energy, but some foods, such as fruits and vegetables, also give us other important things that our bodies need in order to grow and stay healthy." Give examples: Vitamin A found in Carrots is for good eyesight, Vitamin C in oranges helps to prevent colds. Have your children name as many fruits and vegetables as they can and record them on a chart titled "The Colors We Eat". As each fruit or vegetable is named ask them to say what color it is as well. Finally Explain "To stay healthy, it's important that we eat many different colors of fruits and vegetables every day. Yellow ones, red ones, green ones, orange ones...Even blue and purple ones. "Can anyone tell me the name of a blue fruit or vegetable? How about a purple one?"	Perspiration: Explain to your children "When you exercise or when it is very hot, you might notice that your skin feels a little bit wet. This is called perspiration. Your body loses water through your skin." "We are going to do an experiment to see how perspiration helps our bodies when we exercise. " Have your children blow on their arm while it is dry and ask "How did your arm feel when you blew on it?" Next wet your child's arm with a spray bottle or wet towel and have your child blow on the wet arm. Then ask, "Now how did your arm feel when you blew on it? Did it feel cooler this time?" Explain our bodies are smart and our skin can tell when it is hot outside or when we are working hard, and it creates perspiration to help keep us cool.
Thursday	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Make 10 cards that each have one number going between 1-10. Chant, and snap, tap, or clap the beat. "Appy, tappy, tappy- Appy, tappy, too. Appy, tappy, tappy- I'll show my card to you!" Hold up a one numeral card from 1-10. Ask your child "What number is this?" Invite your child to demonstrate their knowledge of the quantity that it represents. "Can you hold up four fingers? Can you jump four times?"	Seek and Find: Gather a collection of objects or pictures to be categorized (clothes, toys, good, animals, tools and a basket to hold the collection). Invite your child to group items that are used together. Select a category that encourages your child to find up to 10 items. Ask your child to count the items. "I'm thinking of things we use to clean up. You found a dustpan." "Can you find something else that we use with the dustpan? You found the small broom!"
Health or Safety	20 Minute Read Aloud Www.storylineonline.net (free) 30 Minute Outside time or physical indoor activity if needed.	Food Planning during the Coronavirus Pandemic: During a pandemic, you may be taking extra precautions to keep you and your family safe and prepared, including making sure you have everything you need at home. This information is on food planning, including what to buy, how much to buy, and preparation tips. The first step is to check what you have at home first. Take a look at the foods you already have in your refrigerator, freezer, and pantry before you make a list; make sure to look at expiration dates and best by dates. This can help you plan meals around what you already have, and will help you limit the number of trips to the grocery store and avoid spending money on items you don't need. Second step is to make a list. Shopping may feel more stressful at this time. Make a list ahead of time to stay focused, get the items you need, and keep your shopping trip short. Since stores may not have some specific items, create a list with general items like "fruit" or "bread". The third step would be to explore your shopping options. Many grocery stores offer in-store pickup, curbside pickup, or delivery. Third part options also exist for grocery store delivery. You may find these services helpful during times of social distancing. If you are older, check if your store delivers or has early shopping hours for older Americans only. Now how much should you buy? Buy what you and your family need at this time, and resist the urge to buy in much larger quantities. Prepare a shopping list that will cover you and everyone in your household for 2 weeks. Be sure to include fresh, frozen, and non-perishable items. Plan for a mix of fresh, frozen, and shelf-stable foods. Eat your fresh good first. Stock your freezer and pantry with items you can eat in the second week and beyond. Your child can help you with these steps. Have your child help you throw out food that is spoiled or the date is expired. You and your child can make a list to use at the grocery. You can even make a picture list for your child to use at the grocery store. Let your child pick the items on his or her picture grocery list.	

Head Start

Calendario semanal de aprendizaje

26-30 de abril del 2021

Pre-K

	Actividades diarias (2 veces por día)	Actividades Lenguaje/Literatura	Actividades Matemáticas/Ciencias
Lunes	<p>Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis)</p> <p>30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.</p>	<p>Pregunta de enfoque: ¿Qué necesitan nuestros cuerpos para moverse y hacer ejercicio? Muéstrela a su hijo/a un carro de juguete, una linterna, un juguete de cuerda y una persona. Presente cada elemento y diga "Pensemos que es lo que hace que estas cosas funcionen. ¿Qué les da el poder que necesitan para trabajar o moverse? A eso lo llamamos energía de poder".</p>	<p>Tengo un secreto: escoja varios artículos en su casa que se puedan clasificar en dos grupos distintos (4 coches rojos y 4 coches azules) Haga dos círculos en el suelo con estambre o use dos aros de hula. También puedes usar el estambre para dividir haciendo una línea. Divida los elementos en dos grupos colocando un grupo dentro de cada círculo o en cualquier lado de la línea divisora. Pregúntele a su hijo/a si puede descubrir su secreta de clasificación artículos. Platiquen qué tienen los elementos en común y qué es diferente. Ofrezca pistas según sea necesario.</p>
Martes	<p>Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis)</p> <p>30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.</p>	<p>Sonidos de salto: Explique que va a decir el sonido de una letra y describir una acción. Dígale a su hijo/a que si su nombre comienza con el sonido, debe realizar la acción. "Si su nombre comienza con el sonido / s /, salte sobre un pie". Continúe hasta que todos los niños o la familia hayan tenido la oportunidad de participar.</p>	<p>Patrones de acción: Invite a su hijo/a unirse con usted en un juego que repite movimientos corporales para crear patrones. Realice patrones simples, como aplaudir, pisar fuerte, aplaudir, pisar fuerte, al menos cinco veces. Luego que su hijo/a se una mientras continúa el patrón. "Seguiré aplaudiendo y pisoteando el patrón. Puedes aplaudir y pisotear conmigo ". A continuación, deje que su hijo/a elija las acciones para el siguiente patrón. Pídale a su hijo/a que haga tres o más patrones diferentes.</p>
Miércoles	<p>Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis)</p> <p>30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.</p>	<p>Colores que comemos: Explique que "Nuestros cuerpos necesitan una nutrición adecuada para funcionar de la mejor manera. Todos los alimentos nos dan energía, pero algunos alimentos, como las frutas y verduras, también nos brindan otras cosas importantes que nuestro cuerpo necesita para crecer y mantenernos saludables ". Dé ejemplos: La vitamina A que se encuentra en las zanahorias es para la buena vista, la vitamina C en las naranjas ayuda a prevenir los resfriados. Haga que sus hijos nombren varias frutas y verduras como puedan y que las registren en una tabla titulada "Los colores que comemos". A medida que se nombra cada fruta o verdura, pídale a su hijo/a que también diga de qué color es. Finalmente, explique: "Para mantenernos saludables, es importante que observemos diferentes colores de frutas y verduras todos los días. Amarillas, rojas, verdes, naranjas ... Incluso azules y moradas. "¿Alguien puede decirme el nombre de una fruta o verdura azul? ¿Qué tal una morada?"</p>	<p>Transpiración: Explíqueles a su hijo/a "Cuando hace ejercicio o hace mucho calor, es posible que note que su piel se siente un poco húmeda. Esto se llama transpiración. Tu cuerpo pierde agua a través de tu piel ". "Vamos a hacer un experimento para ver cómo la transpiración ayuda a nuestro cuerpo cuando hacemos ejercicio. " Que su hijo/a se sople en el brazo mientras está seco y pregunte "¿Cómo se sintió tu brazo cuando lo soplaste?" A continuación, moje el brazo de su hijo/a con una botella de spray o una toalla húmeda y haga que su hijo/a sople en el brazo mojado. Luego pregunte le: "¿Cómo se sintió tu brazo cuando lo soplaste? ¿Se sintió más fresco esta vez? " Explique que nuestro cuerpo es inteligente y nuestra piel puede saber cuándo hace calor afuera o cuando estamos trabajando duro, y crea sudor para ayudarnos a mantenernos frescos.</p>
Jueves	<p>Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis)</p> <p>30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.</p>	<p>Haga 10 tarjetas, cada una con un número entre 1 y 10. Canta esta rima. Lleve el ritmo con los dedos, palmas o pies. Tin, marin de do pingue, cucara, macara, titere fue. Saco una tarjeta...se las mostrare! Exhiba una tarjeta del 1 al 10. Pida a su niño/a que diga el numero. Invite a su hijo/a demostrar su noción de esa cantidad: "Puedes mostrarme cuatro dedos? ¿Puedes saltar cuatro veces?"</p>	<p>Buscar y encontrar: Reúna una colección de objetos o dibujos para clasificarlos (ropa, juguetes, artículos, animales, herramientas y una canasta para guardar la colección). Invite a su hijo/a agrupar elementos que se usan juntos. Seleccione una categoría que anime a su hijo/a encontrar hasta 10 artículos. Pídale a su hijo/a que cuente los artículos. "Estoy pensando en cosas que usamos para limpiar. Encontraste un recogedor ". "¿Puedes encontrar algo más que usemos con el recogedor? ¡Encontraste la escoba pequeña! "</p>
Salud o Seguridad	<p>Leer por 20 minutos voz alta www.storylineonline.net (gratis)</p> <p>30 minutos afuera o actividades físicas adentro si es necesario.</p>	<p>Planificación de alimentos durante la pandemia del coronavirus: durante una pandemia, es posible que esté tomando precauciones adicionales para mantenerlo a usted y a su familia seguros y preparados, incluso asegurarse de tener todo lo que necesita en casa. Esta información está relacionada con la planificación de alimentos, incluyendo lo qué compra, cuánto compra y consejos de preparación. El primer paso es ver lo que tienes en casa. Mire lo que tiene en el refrigerador, congelador y despensa antes de hacer una lista; asegúrese de mirar las fechas de vencimiento y las fechas de caducidad. Esto puede ayudarlo a planificar las comidas en función de lo que ya tiene y le ayudará a limitar la cantidad de viajes al supermercado y evitar gastar dinero en artículos que no necesita. El segundo paso es hacer una lista. Ir de compras puede resultar más estresante en este momento. Haga una lista con anticipación para mantenerse concentrado, obtener los artículos que necesita y hacer que su viaje de compras sea breve. Dado que las tiendas puede que no tenga algunos artículos específicos, cree una lista con artículos generales como "fruta" o "pan". El tercer paso sería explorar sus opciones de compra. Muchas tiendas ofrecen recoger en la tienda, recoger en la orilla o entrega. La tercer opción existen en el supermercado. Es posible que estos servicios le resulten útiles en momentos de distanciamiento social. Si usted es mayor de edad, verifique si su tienda entrega o tiene un horario de compras temprano solo para mayores. Ahora, ¿cuánto deberías comprar? Compre lo que usted y su familia necesiten en este momento y resista la tentación de comprar en cantidades mayores. Prepare una lista de compras que cubra a usted y a su hogar durante 2 semanas. Asegúrese de incluir artículos frescos, congelados y no perecederos. Planifique una combinación de alimentos frescos, congelados y no perecederos. Primero coman todo lo fresco. Llene su congelador y despensa con artículos que pueda comer en la segunda semana y después.</p>	