

ENI N°10” María Elena Walsh”

Docentes: Profesoras de Nivel Inicial: Ana Sánchez; Laura Pérez; Karina Chacón Florencia Rodríguez; Débora Mago; Marisel Previley; Fátima Rodríguez Claudia Castro; Prof. de Ed. Física: Alejandra Garcés; Prof. de Ed. Musical: Paola Rojas; Prof. de Ed. Plástica: Janet Rivero.

Ciclo y /o Nivel: Nivel Inicial

Sección: “5 años”

Turno: Mañana y tarde

Área Curricular: Áreas Integradas.

GUIA N°5

Dimensión del Ambiente Natural y Socio-Cultural: Ámbitos

*Seres vivos y su ambiente” El cuerpo humano y su salud. - Alimentación saludable y hábitos de higiene.

Dimensión Transversal: *Juego: Juego Tradicionales: Disfrute y placer por los juegos tradicionales.

Educación Física: Contenido: Habilidades Motoras Básicas: “Lanzamientos”

Educación Musical: Fuente Sonora: Exploración sonora de objetos y fuentes de usos cotidianos provenientes del entorno.

Dimensión Comunicativa y Artística: Ámbitos:

Artes visuales plástica: Ámbito: Producción. Técnicas: Dibujo, pintura, sellado, collage.

Título de la Propuesta: “ALIMENTOS SALUDABLES”

ACTIVIDADES

Lunes 11/05: “Promoviendo hábitos”

1*-Para introducir al tema, solicitamos a un adulto que les realice preguntas orientadoras a los chicos, para conocer los saberes previos, como, por ejemplo: ¿Qué son los alimentos? ¿Cómo nos alimentamos? ¿En qué momento del día te alimentas? ¿Qué pasa si nos alimentamos mal? ¿Qué prefieres, dulce o salado? ¿Las golosinas son alimentos?

Sentados en familia, observamos el video “Promoviendo hábitos de Alimentación Saludable”, a continuación, se ofrece el link correspondiente:

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

Para seguir el vínculo seleccionar el link apretar Ctrl y cliquear.

Luego, solicitaremos a un adulto una hoja blanca, marcadores, crayones o lápices de colores y realizaremos un dibujo con todos los beneficios que obtenemos con una alimentación saludable.

2* Actividad de Educación Física: “EMBOCAR EN EL BALDE”

ELEMENTOS: Cajas de cartón o recipientes plásticos vacíos de diferentes tamaños (baldes, envases de helado, etc.) tapitas de gaseosas o pelotitas pequeñas.

DESARROLLO: colocamos en el suelo, por lo menos 3 recipientes (cajas, baldes o envases plásticos) uno al lado del otro. Colocamos una marca (a 1 metro): una silla, un juguete cualquier elemento que le indique al niño/a desde donde debe lanzar, le dejamos otro recipiente con las tapitas y pelotitas y ya puede embocar¡¡

Variantes: le damos tiempo para embocar, por ej. 1 minuto cuando pase el tiempo contamos cuantas tapitas o pelotitas hay dentro de los recipientes, se pueden armar equipos y jugar toda la familia. Se puede otorgar un puntaje a cada recipiente, siempre al más pequeño se le coloca 100 puntos porque es más difícil embocar.

Martes 12/05: ¡A jugar con energía!

3*- Juego: Rayuela: Con una tiza se dibuja un diagrama compuesto por 10 cuadros y se escribe en cada cuadro un número del 1 al 10. El niño debe situarse de pie detrás del primer cuadro y lanzar una piedra encima del diagrama. La casilla en la que cae la piedra no se puede pisar. El pequeño comenzará el circuito saltando con un pie (si hay un cuadro) o dos pies (si el cuadro es doble). El objetivo consiste en ir pasando la piedra de cuadro en cuadro hasta el número 10 y volver. Si el niño se cae o la piedra sale del cuadro, deberá rendirse y volver a intentarlo.

4*- Actividad de Plástica: El alumno dibujará la silueta de su rostro en una hoja de dibujo y luego recortarán de revistas, imágenes de algunos alimentos saludables como (frutas y verduras) y completarán el rostro utilizando las partes para armar su cara, como, por ejemplo: naranjas para los ojos, banana o pera para la nariz y así completar lo que reste.

MATERIALES: hoja, tijera, plasticola, revistas.

Miércoles 13/05: 5*- ¡Aprendemos!

Se solicitará a un familiar realizar una rueda alimentaria que estará dividida en diferentes partes. Para ello necesitamos un círculo del tamaño de una hoja, recortes de folletos de supermercados o de diarios, donde se observen productos alimentarios, lápiz rojo, amarillo y verde, tijeras y plasticola.

Se colocarán los alimentos que más debemos consumir para crecer fuertes y saludables, en la parte verde, los que debemos consumir en menor cantidad en la parte roja y en la parte amarilla, los alimentos que debemos consumirlos ocasionalmente. De esta manera quedará formada nuestra rueda alimentaria. A la hora de consumir los alimentos debemos tener en cuenta la misma.

6*- Actividad de Educación Musical: Mirar el video y aprender la canción mientras observamos atentos las verduras que se nombran y preguntamos a mamá si las usa en su alimentación.

<https://www.youtube.com/watch?v=EoGdJbkWoDU>

Jueves 14/05: 7*- Juego: "Adivina, adivinador, que verdura o fruta soy"

Se propondrá jugar a las adivinanzas de las frutas y verduras en familia. ¡El ganador se come una fruta!

8*- ¡Cocineritos a cocinar! ¡Cocinamos en familia arroz con leche! Recuerda lavarte previamente tus manos.

Ingredientes: 100 g de arroz, 1 litro de leche, una ramita de canela, ralladura de 1/2 limón y 70 g de azúcar.

Seguimos los siguientes pasos:

En una cacerola colocar la leche, el arroz, la ralladura de limón y la ramita de canela. Cocinar a fuego moderado y revolver a menudo por 30 minutos. Luego incorporar el azúcar y seguir revolviendo por 10 minutos. Finalmente retirar la canela y dejar reposar 15 minutos. Y finalmente a disfrutar.

Viernes 15/05: 9*- Jugamos "A tomar la Sopa"

En familia y por turnos, tiran el dado y retiran de la cacerola, tantos fideos como indica el mismo. Así varias veces y al final gana el que acumuló más fideos.

Variante: Retiran de la cacerola, antes de comenzar, 10 o 20 fideos. Tiran el dado y sacan de su plato tantos fideos como indica el mismo. Pueden realizarlo con uno o dos dados. Materiales: cacerola, fideos y dados.

10*- Hora del cuento.

En familia escuchamos el cuento “Se mató un tomate” de Elsa Bornemann.

https://www.youtube.com/watch?v=t1_iJ9E_Y_U

Para seguir el vínculo seleccionar el link apretar Ctrl y cliquear.

Luego dialoguen sobre: ¿Quiénes son los personajes? ¿Qué le pasó al tomate? ¿Quién era el presidente?

Lunes 18/05: 11*- “Aprendiendo hábitos”

La alimentación saludable es muy importante para nuestro cuerpo, para crecer sanos y tener mucha energía a la hora de jugar y aprender. Pero... ¿Cómo nos comportamos cuando comemos? ¿Nos lavamos bien las manos antes de cada comida? ¿Cómo te sientas en la mesa? ¿Colaboras en poner y levantar la mesa? Ponemos en práctica los hábitos aprendidos.

12*-Actividad de Educación Física: “LA PIÑATA”

ELEMENTOS: 1 pelotita pequeña ,1 botella descartable grande, 1 soga o cinta

DESARROLLO: a) Colocar un poco de agua en la botella (200 cc aproximadamente)

b) Atar la soga al pico de la botella y colgarla, de forma que quede a la altura de la cabeza del niño/a.

El niño/a se coloca a 2 metros de distancia de la botella y lanza la pelotita tratando de golpear la botella. Suma 1 punto cada vez que golpea la botella.

Variantes: Lanzar desde más lejos, lanzar con la mano derecha y después con la izquierda. Utilizar pelotitas de diferentes tamaños.

Martes 19/05: 13*- “Registro saludable”

Dialogamos junto a un adulto sobre cuantas veces comemos en el día. Registraremos las respuestas de los niños de forma escrita en una hoja. Luego dividir la hoja en cuatro partes, colocando las cuatro comidas básicas: DESAYUNO- ALMUERZO- MERIENDA – CENA. El

adulto irá nombrando diferentes alimentos que consumen cotidianamente y los niños deberán ubicarlos en las columnas correspondientes.

Así confeccionamos este cuadro, seleccionando qué alimento corresponde para cada momento del día.

Finalmente observaremos como quedó el cuadro e iremos colocando caritas alegres para aquellos alimentos que consumimos que son nutritivos y caritas tristes para aquellos que no lo son. Podemos pegar el registro en la puerta de la heladera o alacena para que cada vez que se preparen alimentoselijamos siempre los más saludables.

14*-ACTIVIDAD DE PLASTICA: ¡A crear!

El alumno deberá pegar en el centro de una hoja un plato descartable y luego recortar de diarios o revistas alimentos saludables y pegarlos dentro del plato, luego completar la hoja con lápices de colores los elementos como tenedor y cuchillo.

MATERIALES: hoja, plasticola, lápices, tijera, revistas o diarios.

Miércoles 20/05: 15*- “Una sonrisa saludable”

Observamos nuevamente el cuadro realizado el día anterior, nombramos los alimentos que consumimos. Con la participación de un adulto conversar sobre la importancia de la alimentación para nuestros dientes, nombrarles los alimentos que son fundamentales para que crezcan sanos y fuertes, así como también la importancia del cepillar diariamente nuestros dientes, por lo menos dos veces al día.

Los invitamos a escuchar y ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=srLuzoS31BM> . Para seguir el vínculo seleccionar el link apretar Ctrl y cliquear.

Para finalizar la actividad, en una hoja blanca y con los elementos que tengas en casa (papeles de colores, telas, arroz, etc.) te invitamos a realizar un collage de los dientes y del cepillo.

16*- Actividad de Educación Musical

Con ayuda de mamá y papá armamos con una varilla y cinta o lana la viborita musical y transformándonos en el director musical, invitamos a la familia a formar una orquesta saludable con utensilios de la cocina (no de vidrio)

¡A CANTAR LA CANCIÓN DE LOS ALIMENTOS!

Se pide mandar video a la seño de la actividad

Jueves 21/05 17- ¡Investigamos!

Se retomará el tema de la alimentación saludable y no saludable para nuestros dientes.

Experiencia: se invitará a los alumnos a experimentar el efecto de la gaseosa sobre nuestros dientes. La propuesta consiste en sumergir en coca- cola, en agua y en limón cascara de huevos, similares al esmalte dentario. Se les comentará a los alumnos que para realizar esta comprobación tendrán que esperar unos días.

OBSERVACIÓN: A la siguiente semana los chicos observaran y evaluarán que el limón ha destruido la cascara, mientras el agua no le hizo nada y la coca- cola la ha teñido y debilitado.

18*- Registramos datos. Se registrará la anticipación de los alumnos sobre lo que piensan que pasará. Los alumnos registrarán el experimento escribiendo como puedan y dibujando los elementos utilizados, en la hoja para su carpeta.

Viernes 22/05 19*-¡Qué mucho que aprendimos!

Con la ayuda de un adulto realizar el “SEMÁFORO de ALIMENTACIÓN”, para ello tendremos en cuenta todo lo aprendido a lo largo de la guía, todos los alimentos que necesitamos para tener una adecuada alimentación.

Primero confeccionar el semáforo en una hoja blanca y luego ir agrupando los alimentos que consumiríamos de acuerdo a los colores del mismo. Ten en cuenta para su confección:



Equipo de conducción:

Directora: Fanny Romero- Vicedirectora: Verónica Vilches