

**Escuela:** E.N.I. N° 37

**Docentes:** Andrea Heredia, Silvia Manrique, Carlos Palacios, Lidia Tejada

**Docentes de Especialidades.:** Marisel Aballay – Nora Balmaceda –Varinia Pérez – Paula García.

**Sección:** 4 Años

**Turno:** Mañana y Tarde

**Dimensión:** Ambiente Natural y Socio-Cultural

**Ámbito:** Ambiente Natural.

**Contenido:** Alimentación Saludable

**Título:** “Para estar sano debo... alimentarme”

## ACTIVIDADES

### DIA 1

- Conversamos acerca de lo que creen qué es estar sano y lo qué es estar enfermo. ¿Qué es lo que nos ayuda a tener un cuerpo saludable?.
- Indagamos ideas previas, respondemos: ¿Qué necesita nuestro cuerpo para crecer fuerte y sano? ¿Cuándo nos enfermamos ¿dónde debemos ir? ¿Qué es lo que más nos gusta comer? ¿Qué comemos durante el día? ¿Podemos enfermarnos por la comida? ¿Qué alimentos nos hacen bien y cuáles no? ¿Las golosinas me alimentan? ¿Y las verduras y frutas?
- En hojas que tengamos disponible nos dibujamos y recortamos las cosas que debemos hacer para tener un cuerpo saludable. (Actividades físicas y alimentos saludables)

### 🌀 TEATRO:

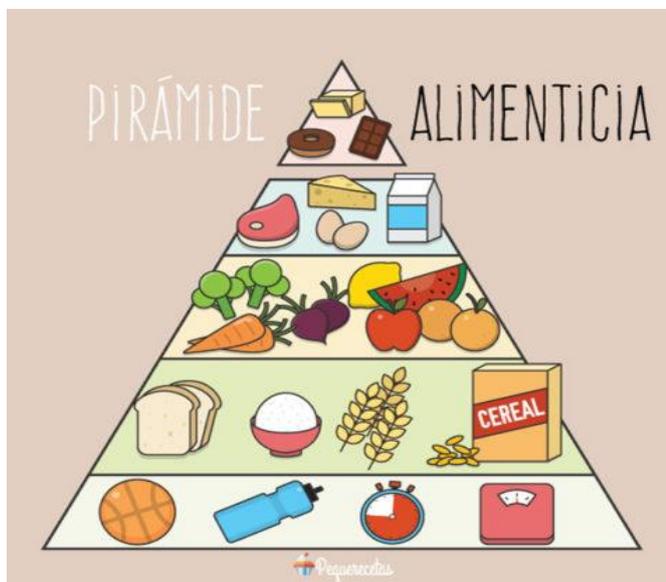
**Papacadabra:** vamos a transformar un alimento en diferentes objetos con nuestra imaginación. Pedí prestado una papa, o un camote, vas a utilizarlo con cuidado de no romperlo. Usa las siguientes palabras y transforma el objeto en lo que tu imaginación desee: "**papacadabra pata de cabra transfórmate en**".... Un avioncito, un teléfono, un sombrero. Jugamos con los diferentes objetos que imaginamos. Luego dibuja el que más

te gusto. Recuerda guardar el trabajo para presentárselo a la seño al regresar a la escuela.

## DIA 2

-Vemos un cuento: “El día que se fueron los alimentos saludables”.  
<https://youtu.be/kl5aWSN156w> . Comentamos el contenido del mismo.

.-Respondemos: ¿Qué alimentos consumen ustedes? ¿Por qué nos alimentamos? ¿Qué les gusta comer?, ¿Qué alimentos nos hacen bien, ¿Cuáles nos hacen mal? ¿Quién prepara los alimentos en casa?, ¿Qué debemos hacer antes de cocinar?, ¿En qué otros momentos nos debemos lavar las manos?. ¿Qué alimentos nos ayudan a crecer? ¿Las golosinas nos alimentan?, en que momentos debo alimentarme?



- Observamos la imagen con la pirámide alimenticia, establecemos

que alimentos nos hacen bien para tener un cuerpo saludable.

- Recortamos de revistas o diarios distintos tipos de alimentos.

- Observamos cada uno de los alimentos, clasificamos de acuerdo a los que nos hacen bien para nuestra salud y los que no. (Los pegamos en una hoja)

### 🎵 MUSICA:

Trabajamos en familia con la siguiente canción “FUI AL MERCADO- YO SACUDIA”. Escuchamos la canción presentada anteriormente.

Nos divertimos escuchando en casa esta canción y ponemos nuestro cuerpo en movimiento.

## DIA 3

- Retomamos lo conversado ayer y empezamos a preguntarnos ¿Para qué comemos, ¿Qué pasa si no lo hacemos?

- Observamos en familia el video de YouTube <https://youtu.be/QeXzKq95H8c>  
 Comentamos lo que observamos en el video. Sacamos conclusiones.

- Dialogamos sobre: ¿Cuántas veces comemos generalmente por día?, ¿Qué comemos?

Conversamos sobre la necesidad de comer para tener energía y poder jugar, aprender, hacer deporte, trabajar, etc. y lo importante que es comer de todo y saludable

-Dibujamos las comidas y las clasificamos de acuerdo a si corresponden al desayuno, almuerzo, merienda y cena. (Recordamos lo visto en el video)

### 📍 EDUCACION FISICA: Semáforo Nutricional

Materiales: tiza, carbón o algo para dibujar en el piso. Papel y lápiz.

Dibujamos un semáforo de dimensiones grande en el suelo. Si tengo tizas de colores las utilizo (rojo, verde, amarillo) o solamente escribo el color que corresponda a cada circulo)

En el papel realizo 3 tarjetas por cada color, con nombres o dibujos.

Verde: frutas, verduras, agua y leche

Amarillo: barritas de cereales, jugos de frutas en caja, chocolatada

Rojo: hamburguesas, papas fritas, golosinas.

Un participante sin mirar, sacara una tarjeta, deberá tirar con buena puntería con una piedrita o una bolsita de arena y lanzará al color que le haya tocado la tarjeta.

Gana el jugador que con más puntería realizó los tiros.

## DIA 4

- Se presentan adivinanzas:

Con harina me amasan.  
Con manteca me comes,  
mi nombre es muy fácil y  
vos ya lo sabes soy  
el.....

Salgo de la gallina soy  
un alimento bueno,  
frito o cocido mi  
nombre es.....

Cuando estoy  
avergonzado, yo  
me pongo colorado  
como un.....

Blanca, blanca como  
las nubes, blanca  
blanca como la nieve,  
me sacan de la vaca,  
blanca, blanca soy

Conversamos acerca de estos alimentos: ¿De dónde sacamos la leche?

¿Y los huevos?, ¿De dónde sale el tomate? ¿y el pan?

- Clasificamos alimentos que tenemos en casa de acuerdo a si son alimentos de origen vegetal o animal.

### 📍 ARTES VISUALES:

Título: Sin título. - Autor: Artistas prehistóricos.- Técnica: Pintura dactilar - Año: 17.000 a.C.

- Lugar: Cueva de Lascaux, Francia.

En esta reproducción fotográfica observaremos el uso que el hombre prehistórico hizo de los diferentes tipos de líneas para sus representaciones, simbólicas y figurativas donde la temática principal implicaba creencias y mitos. Distintos materiales y el uso de la pintura dactilar.



**Con el acompañamiento de mi familia realizo la siguiente lectura de imagen:**

Figura y forma son la base de la expresión gráfica para la representación ya sea en la bidimensión y tridimensión. En esta instancia los niños utilizan una forma de representación denominada “pre-esquemática”, para construir y transformar

aquellas primeras líneas en formas y figuras, y así describir lo que los rodea.

**¿Qué ven en la imagen? - ¿Cómo piensan que está realizado esta pintura? - ¿Qué líneas puedes distinguir? Nómbralas - ¿Qué materiales se les ocurre que usaron para realizarla? - ¿Por qué piensan que habrán pintado esto?**

Los artistas rupestres pensaban que sus pinturas eran mágicas ya que si representaban estas situaciones sucederían en la realidad.

“A usar la imaginación”

**Pintura casera a realizar:** Moler o rallar un trozo de carbón y mezclar con una cucharada de plasticola. Listo para pintar!

Pensar e imaginar un lugar y un animal que me gustaría que se hagan realidad y aparezcan para jugar en casa. Recortar el lado de una caja de cartón para usar como soporte y utilizar los distintos tipos de líneas para construir y representar la figura del animal que imagine.

## DIA 5

- Escuchamos la canción “Señora Vaca” <https://youtu.be/ijXafQKFY28>
- Le cantamos a la “señora vaca”, agradeciéndole su trabajo y todos los alimentos que nos proporciona, nombramos los alimentos. ¿Qué otros animales nos brindan alimentos? Investigamos.
- Dibujo a la “señora vaca” y los alimentos que nos da, pinto con lápices de colores o lo que tenga en la casa.

### 🌀 **TEATRO: FRUTAS Y VERDURAS EN MOVIMIENTO:**

Con ayuda de un adulto, hacemos una lista de las frutas y verduras que más nos gustan. Luego imaginamos si esas frutas y verduras pudieran caminar ¿Cómo lo harían? Imaginamos y nos movemos como creemos que se moverían las frutas y verduras favoritas. Por último dibujamos en una hoja la experiencia. Recordamos guardar la hoja para presentársela a la seño al regresar a clases.

**DIA 6**

- Miramos el siguiente video sobre las frutas. <https://youtu.be/N9TTN5smxcs>

-Comentamos el contenido de la misma y reconocemos la importancia que tienen las frutas para mantener un cuerpo saludable. Reconocemos los colores en las frutas

-Preparamos con ayuda de mamá masa de sal de diferentes colores y modelamos las frutas de la poesía. (Podemos modelar algunas verduras)



**Pasta de Sal**

**Ingredientes**

- Harina 2 medidas
- Agua tibia, 1 medida( o la necesaria)
- Sal común, 1 medida
- Aceite de cocinar, 1 cucharada
- Colorante de distintos colores (el que usamos en repostería)

**Instrucciones**

Ponemos todos los elementos en un recipiente, menos el agua y colorante. Luego agregamos poco a poco el agua, formamos una masa consistente. Separamos en partes iguales, según la cantidad de colores que tengamos y agregamos colorante a cada parte por separado. Es importante que la masa no se pegue a los dedos. Si queremos conservarla, la envolvemos en papel film y la guardamos en la nevera. Como ves es muy sencilla de realizar, no contiene elementos tóxicos y a los niños los entretiene mucho hacer distintas figuras.

**MUSICA:**

En familia compartimos la letra de la canción “QUE BUENA QUE ESTA LA COMIDA”. Escuchamos la canción. Repetimos con ayuda de mi familia la letra de la canción. Nos concientizamos cantando la canción trabajada.

**CANCION: QUE BUENA ESTA LA COMIDA**

Los alimentos, que tú quieras comer  
muy nutritivos deben de ser comer verduras,  
También cereales, toda la fruta, que puedes comer  
no se te olvide, están las carnes, también los lácteos,  
que te hace muy bien.  
Pero es a que le llaman comida chatarra  
las golosinas no sirven de nada  
lo nutritivo es lo mejor, pues te hace crecer  
Comida buena te hace crecer  
también cereales toda la fruta, que puedes comer  
no se te olvide, están las carnes, también los lácteos  
que te hace muy bien.  
Pero es a que le llaman comida chatarra  
las golosinas no sirven de nada  
lo nutritivo es lo mejor, pues te hace crecer  
Comida buena te hace crecer.

## DIA 7

Jugamos a los dados: "A tomar la Sopa"

Necesitamos fideos que mamá ya no utilice, un recipiente o cacerola y manos a la obra. Por turnos, tiran el dado y retiran de la cacerola tantos fideos como indica el dado. (Ej. Si el dado marca el 3 retiramos 3 fideos) Gana el que acumuló más fideos. Pueden jugar todos los integrantes de la familia.

### EDUCACION FISICA: Cubo nutricional

Materiales. Una caja de cartón o cartón para realizar el cubo. Plasticola o cinta adhesiva.

Hojas para dibujar o para escribir el nombre en cada cara.

Cada cara representará una actividad. Ejemplo: una manzana, la actividad será correr durante un minuto y parar.

Otra cara una hamburguesa: corremos durante un minuto, saltamos con dos pies y con uno, durante un minuto, caminamos hasta completar los tres minutos.

Actividades con el color verde duraran un minuto, actividades con el color amarillo dos minutos y actividades con el color rojo duraran tres minutos.

## DIA 8

-Proponemos juego dramático: Jugamos al supermercado a comprar y clasificar alimentos: armamos las góndolas con los envases de productos comestibles vacíos que tenemos en casa. Para el sector de verdulería utilizamos, las verduras y frutas que hicimos con masa las clases anteriores, además podemos usar, fichas con imágenes de alimentos para vender. Vamos rotando los roles de cliente y vendedor.

### ARTES VISUALES:

Mi familia me ayuda a realizar algunas de las recetas de las pinturas caseras que aprendimos (de polluelo y pimentón), para llevar a cabo la siguiente actividad.

Retomar el trabajo realizado la clase anterior y pintar el animal representado, utilizando la técnica dactilo pintura (con los deditos) dándole color para lograr la forma.

**Directora:** María Isabel Silva (Lic. 6 H)

**Vicedirectora:** Andrea del Carmen Heredia