

**JINZ N°4- Escuela Florencia Nightigale-Juan I. Gorriti- Bartolomé del Bono- Autonomía del Bono- Domingo de Oro- Plurisala- 3y4 Años-Guía N°16**

**ESCUELA:** JINZ N°4 - Florencia Nightingale- Juan I. Gorriti- Bartolomé del Bono - Autonomía Bartolomé del Bono- Domingo de Oro

**DOCENTES:** Bertomeu María Inés, Cañizares Elida, Gómez Lucia, Vera María Noel.

**PROF.EDUCACIÓN FÍSICA:** Celina Correa

**NIVEL INICIAL:** Plurisala 3-4 años

**TURNO:** Mañana y tarde

Título de la propuesta: **CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO**

**Dimensión y ámbitos:**

- Ambiente natural y sociocultural.
- Formación personal y social
- Comunicación y artística.
- Juego transversal.

**Contenidos:**

- Cuidados de sí mismo. Higiene personal.
- Habla y escucha.
- Interpretación de canciones que incorporen juegos corporales y dramáticos.
- Iniciación y familiarización con la imagen de su propio cuerpo, en vinculación consigo mismo y con el espacio.

**DIA 1 Cuidado de nuestro cuerpo**

Recordar en familia los consejos para cuidar el cuerpo.

- Lavar bien las manos antes y después de cada comida.
- Lavarse las manos luego de jugar.
- Lavar bien los dientes antes y después de cada comida.
- Tener los elementos necesarios para la higiene personal (jabón, toalla personal).
- Realizar ejercicios (a preparar el cuerpo para bailar).

En compañía de un familiar escuchar la canción “las manos a lavar” de Gallina Pintadita, será enviada por la docente.

Si es necesario volver a escuchar la canción y conversar ¿Qué dice la canción? ¿Cuándo se lavan las manos? ¿Es importante lavarse las manos? Escucha cada uno de los consejos que dan los chicos y ponerlos en práctica en casa.



En compañía de la canción y con ayuda de un familiar gravar un video del lavado de mano que realizan al terminar de jugar o antes de ir a comer.

### **Día 2¡¡ Nos preparamos para escuchar la canción!!!**

Con ayuda de un adulto escuchar la canción enviada por la docente “El baile del cuerpo”. Luego conversar ¿de qué habla la canción? ¿Qué partes del cuerpo nombra?

Nombrarlas y señalarlas con ayuda de la familia. Un adulto podrá realizar las preguntas para guiar.

¿Dónde está la cabeza? ¿Y el cuello? ¿Cuáles son tus hombros? ¿Cuántos tienes?

¿Cuántos brazos y manos tienes? ¿Mira tus manos, cuantos de dos tienes? ¿Dónde están tus piernas y pies, cuantas son? ¿Mira tus pies, también tienes dedos? ¿Cuántos son?

Bailar la canción en compañía de la familia para conocer bien las partes del cuerpo.

### **Día 3: Educación Física**

**Contenido:** Habilidades motrices básicas.

**Inicio:** Entrada en calor: Elegir un espacio en casa sin obstáculos donde se pueda trotar. Con una soga: colocar la soga en el piso: saltar sobre ella, hacia adelante, atrás, hacia los costados saltar con un pie, el pie derecho, luego pie izquierdo.

Ahora solos, tomar la soga por los extremos y saltar.

**Desarrollo:** Parte Principal: Preparar el cuerpo para saltar, dibujar una línea en el suelo y saltar con los dos pies juntos, a un lado y al otro, ida y vuelta, repetir dos veces. Correr y saltar

lo más lejos posible a tres intentos, algún integrante de la familia debe medir desde la línea y ver que salto fue el más lejos, nuevamente correr y al llegar a la línea lanzar una pelota lo más lejos posible, luego tomar carrera y en la línea patear la pelota lo más lejos posible.

Juego. Jugar en familia: competencia de saltos ¿quién realiza más salto, sin detenerse?

**Cierre: Vuelta** a la calma: Adoptar posición estática de pie. Y decir que son figuras de hielo, luego sale el sol y de a poco se van a derretir.

#### **DIA 4 ¡¡ Juego de la alfombra!!**

En compañía de la familia buscar en casa una alfombra, trapo de piso o un almohadón. El juego consiste en recorrer un espacio de la casa llevando el elemento elegido con las diferentes partes del cuerpo. Por ejemplo, llevar el elemento en la cabeza, luego en la espalda, entre las piernas y caminar, tomar el elemento con las dos manos tirarlo hacia arriba, etc.

#### **Día 5: “El juego del espejo”**

Con ayuda de algún integrante de la familia, enfrentados, jugar a imitar que están frente a un espejo, la persona que ayude tiene que expresar distintas emociones con su cara y el niño imitar lo que hace, cara de enojado, cara feliz, cara triste, cara de asombro, cara de miedo. Cambiar los roles, el niño expresa las emociones y el adulto imita.

Luego jugar con el cuerpo imitar los movimientos que realiza la otra persona:

- Levantar un brazo, luego el otro.
- Saludar con las dos manos.
- Aplaudir con las manos, con los pies.
- Levantar una pierna, luego la otra.
- Inventar otros movimientos.

#### **Día 6: “Construir retratos”**

Un integrante de la familia lee la poesía “mi carita”.

Nombrar cada una de las partes de la cara, un integrante de la familia podrá hacer preguntas para guiarse y el alumno/a debe señalar las partes de su cara.

¿Dónde está la cara? ¿Dónde están los ojos, cuántos son? ¿Dónde está la nariz? ¿Dónde está tu boca? ¿Tienes pelo, donde? ¿Tus orejas donde están, cuantas son?

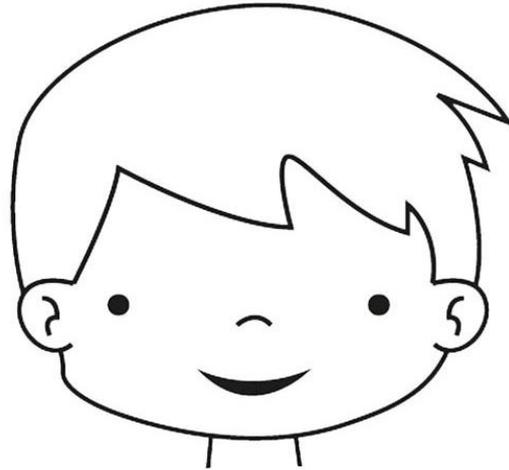
Buscar diferentes materiales en casa que sirvan para poder dibujar sobre ellos, hojas, bandejas descartables, papel de diario, cartón, tapitas, lana, recortes de tela, botones etc.

Pedir al niño que dibuje su propia cara, retrato, sobre el material elegido.

Finalizada la producción tomar registros fotográficos y mandar a la docente.

En mi cara redondita  
tengo ojos y nariz,  
y también una boquita  
para hablar y para reír.

Con mis ojos veo todo,  
con la nariz hago achís,  
con mi boca como como  
palomitas de maíz.



Con ayuda de la familia grabar un audio o video reproduciendo un fragmento de la poesía.

#### **Día 7: EDUCACION FISICA**

**Contenido:** Saltos, equilibrios, trabajo con elementos.

**Inicio:** Entrada en calor: Preparar el cuerpo entrando en calor, estirarse como si recién se levantaran y caminar muy muy estirados por un espacio despejado.

**Desarrollo:** Parte Principal: Hacerse chiquitos en el suelo como bolita y desde allí saltar hacia arriba. Saltar como un canguro con los pies juntos aprovechando todo el espacio.

Saltar la soga que mueve un integrante de la familia en casa, la cual esta agarrada de un extremo, como si fuera una víbora, si toca el cuerpo pierde.

Juego: Jugar a “los equilibristas” tomar una almohada, almohadón o juguete con las dos manos arriba de la cabeza y caminar por arriba de una soga o línea trazada en el piso, cuidando no caerse.

**Cierre: Vuelta** a la calma: Boca arriba acostarse e imaginar cómo inflar y desinflar un globo varias veces.

### **Día 8: Dibujo mi cuerpo**

Buscar un papel grande, puede ser de diario, un afiche, si no tienen un papel se puede realizar sobre el piso, con ayuda de una tiza o un carbón.

La actividad consiste acostarse sobre el papel o piso y marcar el contorno de todo cuerpo.

Luego nombrar las partes y dibujar las partes de la cara, ojos, cejas, nariz, boca, pelo, orejas.

Finalizada la producción tomar registros fotográficos y mandar a la docente.

### **Día 9: ¡A pensar a pensar para poder adivinar!**

Jugar en familia a las adivinanzas. Proponer a la familia realizar una competencia, se pueden armar dos grupos, según la cantidad de personas, un integrante de la casa será el encargado de leer las adivinanzas y los demás responderán, para saber quién gana pueden anotar los puntos (con ayuda de un adulto), entregar palitos, pelotitas o un poroto cada vez que alguno acierte la respuesta. Al finalizar el niño con ayuda del adulto intentará contar lo anotado o los porotos. Gana el que obtenga mayor puntaje.

- Una cajita que se abre y se cierra y tiene guardada adentro la lengua (la boca).
- Unas son redondas, otras ovaladas, unas piensan mucho, otras casi nada (la cabeza).
- En la cara tengo dos y si los tengo cerrados no veo ¿Quiénes son? (los ojos).
- Dos tenemos para agarrar, para rascar y acariciar (las manos).
- Con ellas podemos caminar, correr y saltar ¿quiénes serán? (las piernas).
- Tú lo llevas y los tocas, te los puedes peinar, pero por mucho que quieras tu solo, no te lo puedes contar (los cabellos).
- Una señora muy aseñorada que lo escucha todo y no entiende nada (la oreja).
- Me encuentran en el centro de la cara, cuando estoy resfriada se pone colorada (la nariz).
- Cuando sonrías asoman, blancos como el algodón y te ayudaran a masticar tu comida (los dientes).

Enviar a la docente por medio de un audio, la adivinanza que más les gusto.

### **Día 10 A bailar, a bailar**

Recordar la canción “el baile del cuerpo”, buscar un muñeco o peluche que se tengan en la casa para jugar y bailar con él realizando los movimientos de la canción.

También le podemos pedir a un integrante de la familia, como hermano, primo, abuelo/a, mamá bailar juntos la canción y mover cada una de las partes del cuerpo, se puede grabar un video realizando la coreografía, para luego enviar a la docente.

## ABRAZOS A LA DISTANCIA



Directora: Silvia Romero

Vice directora: Alicia Artaza