

**Escuela:** Batalla de Maipú.

**Docente:** María de los Ángeles Santivañez

**Nivel inicial:** Sala 4 años

**Turno:** Mañana.

**Área curricular:** Dimensión comunicativa y artística – Formación personal y social – Ambiente Natural y socio – cultural – Juego -

### GUÍA PEDAGÓGICA N° 9

**Título de la propuesta:** “Nuestro cuerpo necesita una alimentación saludable”



**Propósito:** favorecer la apropiación de hábitos alimentarios saludables que contribuyan al cuidado de sí mismo.

*Las actividades propuestas permitirán el trabajo en familia, la buena alimentación es una parte fundamental para nuestro adecuado crecimiento y desarrollo. Una alimentación saludable se logra consumiendo alimentos de buena calidad en forma variada y equilibrada que satisfagan las necesidades de energía y nutrientes del organismo.*

Dimensión	Formación personal y social:	Comunicativa y artística	Ambiente natural y socio-cultural
Ámbito	Autonomía	Lenguaje – Literatura infantil	Natural y social
Núcleo	Cuidado de sí mismo	Oralidad	Seres vivos y su ambiente
Contenidos	Higiene personal – lavado de manos	Habla y escucha	Cuerpo humano y salud  Alimentación saludable

		Escucha y disfrute de textos literarios.	
--	--	--	--

<u>Capacidad General</u>	Resolución de problemas
<u>Capacidad Especifica</u>	Comunicación
	Producir representaciones sencillas de la realidad con diferentes materiales.
	Relatar experiencias propias.

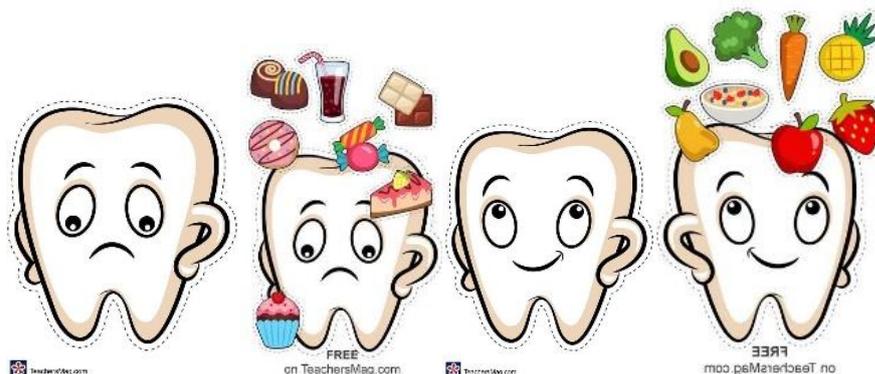
### Actividad N°1: Adivina adivinador

En casa, con la familia buscar adivinanzas de verduras y frutas, así como el ejemplo de las imágenes enviadas. Pueden reunir frutas y verduras de la que tengan en casa para mostrarle al niño y que pueda identificar y clasificar según sea verdura o frutas.



### Actividad N° 2: Muelita alegre –muelita triste

Conversar en familia, ¿qué sucede si se comen muchas golosinas, frituras, azúcares, gaseosas, chizitos, cascarones, papas fritas? , en demasiada cantidad, ¿qué puede suceder? Observa la imagen de la muelita alegre y la muelita triste, en familia la pueden dibujar o imprimir, recortar para que los niños puedan buscar de revistas o envoltorios de golosinas y otros alimentos, seleccionarlo y posteriormente pegar según corresponda: lo no saludable en la muelita triste y lo saludable en la muelita alegre. Comparar el trabajo realizado y concluir conversando en familia que es lo más nutritivo y saludable para conservar la salud.



### Actividad N°3: confección careta de la muelita feliz.

**Contenidos:** expresarse plásticamente a través de las representaciones tridimensionales con relieves y con materiales diversos. Confección de una careta.



En casa, confecciona con el material que tengas la alegre muelita como careta. Posteriormente inventa un cuento corto utilizando la careta como títere sobre buenos hábitos alimentarios, con ayuda de la familia.

### Actividad n°4: “FRUTILANDIA”

Realizar esta actividad en familia la que consistirá en modelar frutas de plastilina o de masa de sal, expresando sus ideas a partir de los materiales, representando la realidad tal y como cada niño la conoce y desarrollando su creatividad e imaginación. Finalmente colorear y colocar en una bandeja o plato las frutas hechas en (masa- plastilina o papel mache). ¿Cuál es tu preferida?

### Actividad N° 5: ¿Cómo me alimento?

Para esta actividad, cada niño con ayuda de su mamá, buscará y recortará de folletos, revistas, catálogos de propaganda o publicidad de supermercados la silueta de alimentos que

consume. El adulto será el encargado de realizar sobre una hoja un cuadro donde el niño irá pegando o dibujando según corresponda los alimentos seleccionados: “POR LA MAÑANA DESAYUNO...”, “AL MEDIO DIA ALMUERZO...”, “POR LA TARDE MERIENDO...”, “POR LA NOCHE CENO”...

Una vez realizado el cuadro se dialogará sobre los alimentos: ¿cuáles gustan más o menos?, ¿qué alimentos son saludables y cuáles no? ... incidiendo en la importancia de una dieta sana y equilibrada.

Mañana	Mediodía	Tarde	Noche
Desayunamos	Almorzamos	Merendamos	Cenamos
Leche, zumo Cereales , fruta, tostadas...	Guisos, carne, Pescado, pasta...	Chocolate. Pan. Fruta, yogurt...	Verduras, pescado Sopa, tortilla,

#### Actividad N°6: ARROZ CON LECHE

Elaborar en familia, la receta del Arroz con Leche: para lo cual se necesita

1 litro de leche

1 medida de arroz

1 medida de azúcar

Esencia de vainilla

Preparación: hervir en una cacerola la leche, agregar unas gotas de esencia de vainilla y el arroz, cocinar 25 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Disfrutar en familia esta nutritiva preparación.

¡¡¡Atención!!! Colocarse los elementos de cocina para la preparación del mismo –gorro-delantal y no olvidar una buena higiene de manos. Tomar una foto o video de esta actividad.



#### Actividad N°7: Es momento de jugar en casa con la familia.

Armarán en familia una caja mágica, para ello necesitan una caja no muy grande la decorarán con los materiales que tengan en casa y en la parte de arriba dejarán un hueco para poder meter y sacar la mano y cosas.

Terminada la caja, un adulto colocará varios materiales adentro sin que el niño las vea, como: frutas, latas, utensilios de cocina: cuchara, servilleta o repasador, etc.

Luego le vendarán con un pañuelo o con lo que tengan en casa, los ojos al niño, él deberá meter la mano y sacar los materiales de la caja de a uno tratando de adivinar ¿qué es? ¿y para que se usa?



Realizar la actividad de la pág. 58 del cuadernillo 3 “Jugar a nombrar objetos”.

### Actividad N°8

Realizar la actividad del cuadernillo N°3 pág. 17

### Actividad N°9: Educación Física

Título: Izquierda y derecha  
Contenido: equilibrio dinámico.

#### Actividades: 1° Semana

Dibujar en el piso (con tiza, cal, ladrillo o carbón) un circuito con líneas rectas – curvas-onduladas – quebradas.

<p>Ejemplo de circuitos</p> 	<p>Realizar el recorrido: Caminando de frente y de costado Trotando, de frente y de costado. Hacer el recorrido del circuito con una cuchara en la mano que tenga una pelota o una cabeza de ajo o una cebolla, sin que se caiga. Hacerlo con la bolsita de trapo que te cosió mamá.</p>
---	--

Juego: trazar una línea de salida y una de llegada, el niño tendrá que llevar de un lado al otro una bandeja con vasos de plástico sin que se le caigan. Este juego se puede realizar con más personas.

#### Actividades: 2° Semana

En compañía de un adulto, buscar elementos u objetos en casa que puedan trepar, cubiertas de coches, troncos, bancos, sillas, y con ayuda de un adulto treparlas y mantener el equilibrio.

Correr y frenar de golpe y cambiar de sentido.

Juego: Marcar una línea de salida y a 10 metros aproximadamente otra línea de llegada.

Salir corriendo y al llegar a la línea final, saltar con los dos pies juntos y no perder el equilibrio. El que cae, pierde.

**Actividad N°10: Educación Musical.**

**Título de la propuesta: “Bartolo y Chew Lyn”**

**Contenidos:** Alturas de sonido. Discriminación de alturas. Duración de sonido.

1. Escuchar atentamente el cuento de Bartolo y Chew Lyn( pista 60)

¡Dibujar lo que oyeron!, con lápiz y papel van a dibujar con una línea el recorrido que hizo el avión hasta llegar a la casa de Chew Lyn. Ahora dibujarán con líneas el sonido que escuchó Bartolo hasta que su mamá atendió el teléfono.

2. ¿Cómo es el sonido del avión? Señalamos con ayuda el cuadro correcto. ¿Se animan a pintarlo?

UN SONIDO LAAAAAAAAAARGO
EL MISMO SONIDO QUE SE REPITETETETETE MUCHAS VECES
UN SONIDO QUE COMIENZA GRAVE, LUEGO SUBE Y BAJA



**Recuerden familia: los adultos son los encargados de guiar las actividades de los alumnos. ¡GRACIAS POR SU AYUDA!**

**Directora: Prof. Carolina Astudillo**