

GUÍA PEDAGÓGICA N°15

ESCUELAS:

- 🇲🇦 República Argentina
- 🇲🇦 República del Paraguay

DOCENTES:

- 🇲🇦 Rodríguez Norma
- 🇲🇦 Méndez Noelia

PROFESORA DE ESPECIALIDADES:

- 🇲🇦 Educación Física: Naveda Laura

NIVEL: INICIAL

SECCION: Sala de 4 años

TURNO: Tarde

CONTENIDOS PRIORIZADOS:

- 🇲🇦 Incorporación de hábitos relacionados con el cuidado: Nutrición
- 🇲🇦 La escritura exploratoria de palabras y textos: su nombre y otras palabras significativas: recetas
- 🇲🇦 Escucha y disfrute de las narraciones orales o lecturas: cuentos, poesías, canciones, adivinanzas.
- 🇲🇦 Participación en conversaciones acerca de lectura, secuencia de imágenes.
- 🇲🇦 Adquisición progresiva de hábitos y actitudes relacionadas con la seguridad y el cuidado de su salud: como alimentarse sanamente, alimentación saludable.
- 🇲🇦 Participación en diferentes formatos de juegos: juegos tradicionales.
- 🇲🇦 Habilidades motoras básicas de tipo locomotivo .Equilibrio (dinámico y estático)

ALIMENTACION SALUDABLE



TÍTULO DE LA PROPUESTA: “Alimentación Saludable”

DURACIÓN: Desde el 19/10 hasta el 30/10

Actividad día 1- Lunes 19/10:

Inicio: En familia observamos el siguiente video “Alimentos Saludables” Link para poder encontrarlo: <https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8>



Desarrollo: Luego de ver el video conversamos: ¿Qué son los alimentos? ¿Para qué nos alimentamos? ¿Qué alimentos consumimos? ¿Qué aportan los alimentos? ¿Qué nos pasa si nos alimentamos mal?

Cierre: Una vez de haber culminado con las preguntas y respuestas, dibujamos y pintamos nuestra comida preferida. El mismo será guardado para la carpeta.

Actividad día 2- Martes 20/10:

Inicio: Conversamos en familia sobre los alimentos saludables y los menos saludables, un integrante de la familia les preguntará:

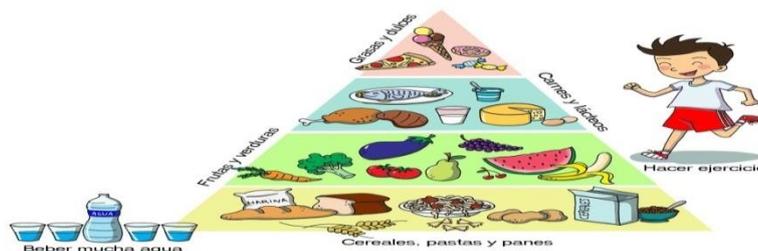
Desarrollo: ¿Cuál es tu comida preferida? ¿Te gustan las frutas? ¿Cuáles conoces? ¿Qué color tienen? ¿Cuáles son tus frutas preferidas?

Cierre: Dibujamos en una hoja alimentos que consumimos diariamente .

Para finalizar encierro en círculo con color **rojo** los alimentos que hacen bien (saludables) y con **azul** aquellos alimentos que no me hacen bien (los menos saludables). El mismo será guardado para la carpeta.

Actividad día 3- Miércoles 21/10:

Inicio: Se les presentará la pirámide alimenticia para identificar los alimentos en cada sector.



Desarrollo: Conversamos en familia sobre los alimentos que aparecen en la pirámide, y recordar la importancia de beber mucha agua durante el día y todos los días y hacer ejercicios semanalmente.

Cierre: Luego dibujarán o recortarán alimentos de revista para hacer su propia pirámide alimenticia y los pagarán en una hoja. El mismo será guardado para la carpeta.

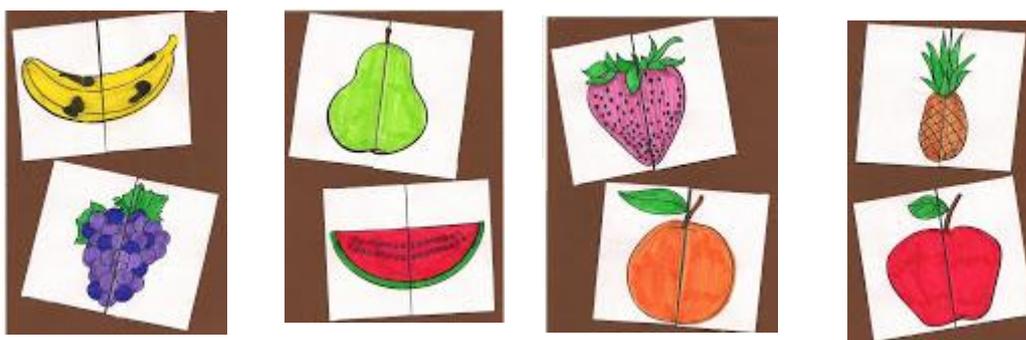
Actividad día 4- Jueves 22/10:

Inicio: Buscamos un lugar cómodo de la casa y jugamos con adivinanzas “Adivina adivinador” ¿Quién soy?



Desarrollo: Con ayuda de un adulto me divierto recitando las adivinanzas en familia, las grabo y se las envío a mi señorita.

Cierre: Con mamá realizamos diferentes rompecabezas. Mamá dibuja las frutas y verduras que adivinaron anteriormente, pintar con crayones o fibras, luego cortar por la mitad y a jugar al rompecabezas. Aquí tienes algunos modelos.



Educación Física

INICIO: Juego: la congeladita en familia.

Desarrollo: En el lugar mantener equilibrio en un pie y luego en el otro.

- Levanto la pierna hacia adelante y trato de mantenerla quieta en el lugar.
- Camino libremente por el lugar y a la orden de mantenerse parado, quedar sobre un pie.
- Dibujar en el piso una línea recta y colocar distintos objetos al costado de la línea, el niño tendrá que caminar por la línea y cuando llegue a un objeto tomarlo con la mano y llevarlo hasta un lugar, volver y tomar los demás objetos. Importante cuando tome el objeto siempre mantenerse en la línea recta.
- Colocar al costado de la línea unas botellas y tocarlas con la punta del pie y apoyarse en un solo pie.
- Igual al anterior, pero con el otro pie.
- Caminar en punta de pie por la línea.
- Caminar con talones por la línea.
- Juego: EL MOZO: dos grupos con la misma cantidad de participantes. Dibujar dos líneas en los extremos y colocarse en una línea, buscar una bandeja o hacerla con una caja de cartón y unos vasos de plásticos.

El juego consiste en ir hasta el otro extremo con la bandeja intentando que los vasos no se caigan, volver y darle la bandeja al otro participante.



Actividad día 5- Viernes 23/10:

Inicio: Alimentarnos de manera saludable es muy importante ya que nos mantiene sanos y fuertes, por eso las frutas no deben faltar en nuestra dieta. Responde oralmente: ¿qué frutas conoces? ¿Qué fruta te gusta más? Y los demás integrantes de la familia ¿Cuáles prefieren? ¿Qué colores tienen? ¿Las uvas y las manzanas, pueden ser de más de un color? ¿de qué colores?

Propondremos realizar un jugo con las frutas mencionadas anteriormente, para ello hay que recordar las normas de higiene.

Normas de higiene para elaborar el jugo de frutas

- 🍷 lavarse las manos con agua y jabón
- 🍷 secarse las manos con una toalla
- 🍷 Ponerse gorrito o atarse un pañuelo en la cabeza

Desarrollo: “Manos a la obra” Elaboro en familia un sabroso jugo de frutas.

Luego de seguir los pasos de higiene comienzo con.

- 🍷 Cortar las frutas por la mitad.
- 🍷 Exprimirlas con el exprimidor.
- 🍷 Verter el jugo en una jarra.
- 🍷 Agregar azúcar.
- 🍷 Revolver con cuchara.
- 🍷 Recordar mientras realizan el jugo sacar fotos.

Ahora a disfrutar en familia el jugo, lo puedes acompañar con lo que más te guste.

Luego de compartir el jugo y conversar ¿Es rico el jugo de frutas? ¿Los jugos naturales son más sanos que los que compramos en sobres, cajitas o congelados?

Cierre: Dibuja en una hoja una 3 o 4 frutas, lo más grande que puedas. Si quieres ayúdate con un vaso para marcar un círculo grande para la naranja y con una tapita de gaseosa para dibujar los granos de las uvas, también puedes dibujar otras frutas.

Realiza pelotitas de papel higiénico o de servilletas y pégalas dentro de las frutas que dibujaste. Déjalas secar. Aquí tienes algunos modelos.



Actividad día 6- Lunes 26/10:

Inicio: Observamos en familia el siguiente video “**El niño que comía muchos dulces**” Link para poder verlo.

<https://www.youtube.com/watch?v=0aLHHaEjuEQ>

Desarrollo: Luego de observar y escuchar el cuento, realizaremos una serie de preguntas al niño: ¿De qué se trataba el cuento? ¿Es bueno comer muchas golosinas? ¿Las golosinas alimentan? ¿Son alimentos saludables? ¿Qué debemos hacer después de haber comido dulces? ¿Por qué? ¿Qué le pasó al niño del cuento?

Cierre: Con ayuda de mamá dibujo al nene del cuento con su golosina favorita. Y si te animas escribe siempre en tus trabajitos tu nombre. El mismo será guardado para la carpeta.

Actividad día 7 - Martes 27/10:

Inicio: Observamos en familia el siguiente video: “Las verduras” Link para poder verlo. https://www.youtube.com/watch?v=AO2Lh_wM3cc

Desarrollo: Luego de ver el video conversamos: ¿Qué verduras nombra el video? ¿Es sano comer verduras? ¿Te gusta gustan las verduras? ¿Cuál es tú verdura preferida?

Cierre: Le pedimos ayuda a mamá para preparar una rica ensalada, tener en cuenta siempre las recomendaciones de higiene. Luego mandar las fotos a la señorita para compartir lo que realizaron.

Actividad día 8 - Miércoles 28/10

Inicio: Buscamos un lugar cómodo de la casa y escuchamos la canción “**Vivan las verduras**” Link para ver el video: <https://www.youtube.com/watch?v=eXw0qWH7LU8>

Desarrollo: Conversamos en familia: ¿Te gustó la canción? ¿Qué verduras nombra la canción? En una hoja dibujamos y pintamos las verduras que nombra la canción y decoramos por el contorno de la hoja como más nos guste.

Cierre: Preguntamos al niño si le gustó el trabajo que realizó sobre las verduras. Propondremos poner la música y bailamos al ritmo de la música. ¡¡¡Y a divertirse!!!

Actividad día 9 - Jueves 29/10

Inicio: Buscar un lugar cómodo para jugar “Juegos de pistas con verduras” Buscar varias verduras que tengas en casa. Harán descripción sobre las verduras sin nombrarlas para descubrir cuál es. Por ejemplo:

- 🍅 Es de color verde, tiene hojas, sirve para comer en ensaladas.
- 🍅 Es de color marrón, hay que pelarla, a todos los niños les gusta fritas.
- 🍅 Es de color rojo, es redondito, sirve para comer en ensaladas.
- 🍅 Es de color verde, y sirve para todas las comidas.

Desarrollo: En una hoja blanca realizamos sellos con verduras. Cortar las verduras por la mitad, puede ser un pimiento, una papa, cebolla o una zanahoria. Preparar un recipiente con ténpera no muy aguada. Humedecerán la mitad de verdura en la ténpera y harán sellos en la hoja (si el niño lo puede realizar más de un sellado con diferentes colores y hojas)



Cierre: Una vez culminado el trabajo dejar secar y una vez seco se le puede agregar detalles al trabajo, sacarán fotos del trabajo y las enviarán a la docente. El mismo será guardado para la carpeta.

Educación Física :

Inicio: juego: La escondita con la familia.

Desarrollo: Dibujar una línea en el piso y caminar por ella.

- Correr por la línea.
- Caminar por la línea hacia atrás.
- Caminar de costado por la línea.
- Caminar de costado en punta de pie por la línea.
- Colocar en el piso unas tablas y caminar por encima de ellas, al llegar al final de la tabla mantenerse en equilibrio con la pierna hacia atrás y el cuerpo hacia adelante en posición de paloma.
- Juego: dibujar en el piso una línea, colocar sillas, buscar ruedas. El juego consiste en tener que ir por las líneas en punta de pie y pasar por encima de las sillas manteniendo el equilibrio caer en dos pies y seguir por las ruedas.

Cierre: imaginar que somos un helado que se va derritiendo de a poco hasta caer al piso y quedarse ahí respirando profundo



Actividad día Viernes 30/10

Inicio: La docente propone a los alumnos escuchar la canción “**La señora vaca**” Link para poder escucharlo. <https://www.youtube.com/watch?v=D0pMNIobZPM>

Desarrollo: Una vez de terminar de escucha la canción, realizaremos una serie de preguntas: ¿Qué nos da la vaca? ¿Qué otros alimentos se puede hacer con la leche? ¿Te gusta la leche? ¿Te gusta el yogur? Le propondremos a la mamá que realice yogur casero.

Para realizar el yogur vamos a necesitar:

- 🍷 Un litro de Leche
- 🍷 Un pote de yogur

Procedimiento:

- 1- Colocar la leche en una olla a fuego medio. Cuando se le empieza a formar burbujas sacar del fuego.
- 2- Introducir el pote de yogur a la leche y mezclar bien.
- 3- Envolver la olla con una frazada para que le de calor, que no le entre aire.
- 4- Dejar así toda una noche ¡Y listo! Ya sabes cómo se hace el yogur.

Cierre: En una hoja de dibujo o en una hoja de cuaderno dibujar y pintar la vaca y podemos dibujar o pegar los productos que consumimos de la leche (yogur, manteca, queso ,dulce de leche, crema).Decorar el contorno de la hoja como más te guste.



DIRECTORA: MARISA ARANDA