

Escuela San Juan de la Frontera

GuíaN°5

Docente: Vargas Carina

Nivel Inicial Sala de 4 años

Turno tarde

Tema:” CUIDAMOS EL CUERPO CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN.”

Contenido: El cuerpo humano y la salud. Como cuidar el cuerpo con una alimentación sana.



- Capacidad:
Resolución de problemas.
 - ✓ Producir representaciones sencillas de la realidad con diferentes materiales.
 - ✓ Buscar y ensayar diferentes alternativas de solución a una situación problemática del entorno.

Desafío: Conocer hábitos saludables que contribuyan al cuidado de sí mismo

ACTIVIDADES: LUNES 11/05

Inicio: Conversaremos para saber las ideas previas de los niños sobre los alimentos, detectar necesidades, intereses, falta de buenos hábitos alimentarios.

Desarrollo: Recordarles a los niños las comidas que realizamos durante el día, desayuno, almuerzo, merienda, cena. Enviaremos un video informativo y divertido. Comida sana -canciones para niños mundo mágico tv. Dibujamos en una hoja una de las comidas que realizamos en el día la que más nos gustó. (Elegimos una, desayuno, almuerzo, merienda o cena)

Comunicación: Reflexionamos sobre la importancia de las tres comidas diarias.

Actividades: martes 12/05

Inicio: Se investigará acerca de los diferentes tipos de alimentos y comidas a través de libros, folletos informativos, videos informativos.

Desarrollo: Se les propone investigar sobre los nutrientes que no deben faltar en nuestra alimentación, miramos un video de la selección de alimentos, Promoviendo

hábitos de Alimentación Saludable. Luego de observar el video les proponemos enviarnos una foto del almuerzo que hizo mamá.

Comunicación: Conversamos en familia sobre la importancia de compartir una comida en familia.



Actividades: miércoles 13/05

Inicio: investigamos sobre frutas, sabores y colores.

Desarrollo: Aprendemos la canción para elegir bien los alimentos. Mezcla tu Sabor 🎵 Plim Plim 🎵 Canciones Infantiles. Realizamos el contorno de nuestra fruta favorita y realizamos un collage (trozando papelitos del color de la fruta la decoramos)

COMUNICACIÓN: Conversamos y reflexionamos sobre la importancia de cambiar las golosinas por frutas.

Actividades: jueves 14/05

Inicio: Confeccionaremos un cuadro con las comidas preferidas de los niños.

Desarrollo: realizamos con ayuda de mamá un cuadro con las comidas preferidas, que nos gusta desayunar, almorzar, merendar y cenar. Buscamos imágenes en revistas, folletos, libros de cosmético etc. Luego completamos el cuadro con las imágenes adecuadas a cada comida formando un menú variado y rico en nutrientes para un día (mamá nos ayuda a elegir).

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena

Comunicación: Conversamos lo importante que es probar los alimentos para ver si realmente conocemos sus sabores y saber si realmente nos gusta

Actividades: viernes 15/05

Inicio: Juego de sabores

Desarrollo: Jugamos en familia “Adivina que comes “. El juego consiste en buscar un pañuelo o cinta para tapar los ojos, buscar algunos alimentos que tenemos en casa. El

participante debe taparse los ojos con el pañuelo y se le irán enseñando de a uno los alimento para que los toque, huelga, y pruebe (todo el tiempo con los ojos tapados) Para ver si adivina de que alimento se trata, así pasaran todos los productos y los participantes. gana quien adivine más sabores. ¡MUCHA SUERTE!



Comunicación: Conversamos sobre las características de los alimentos, sabores, salados, dulces picantes, olores texturas y cuales se utilizan para desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Actividades lunes 18/05

Inicio: Pintamos con pinturitas vegetales

Desarrollo: Con ayuda de mamá colocamos en un recipiente con alcohol en gel no más de medio vaso, trozos de remolacha, en otro unas hojas picaditas de espinaca o una de acelga la parte verde, no el tallo. Dejarlo en remojo de un día para el otro. Al día siguiente pintaremos una hoja de ambos colores. Cuando esta seca dibujamos nuestro cuerpo en ella. Si no tenemos alguno de estos materiales les dejo esta opción para buscar en Internet: Pinturas hechas con pigmentos de frutas y verduras (solo realizo las pinturas)

Comunicación: Reflexionamos sobre la utilización de los vegetales en distintas cosas que usamos en nuestra vida, como en perfumes, cremas, pinturas, etc.

Actividades martes 19/05

Inicio: Cantamos y bailamos al ritmo una canción

Desarrollo: escuchamos y miramos de María Elena Walsh - La Reina Batata. Dibujamos a la reina batata.



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

Comunicación: reflexionamos sobre los nutrientes de las verduras y que debemos incluirlas en nuestras comidas.

Actividades miércoles 20/05

Inicio: Clasifico Imágenes.

Desarrollo: Se les entregará una plantilla de imágenes con distintos alimentos. Con ayuda de mamá, recortarán las distintas imágenes de los alimentos, luego en una hoja dividida en 4 clasificaremos. En un cuadro juntamos frutas y verduras, en otro cuadro lácteos y cereales y en otro carnes. Las golosinas no las ponemos.



Comunicación: Conversaremos sobre lo importante que es reconocer lo que estamos comiendo por más pequeños que seamos, poder saber que es una fruta una verdura, cual es la carne, cual es la leche y cereales, etc.

Actividades jueves 21/05

Inicio: Nos preparamos para cocinar, con ayuda de mamá o un adulto, miramos un video Buenas prácticas de manipulación de alimentos.

Desarrollo: Teniendo en cuenta lo importante que es elaboración de alimentos, hablamos sobre los cuidados debemos tener para cocinar le pedimos a mamá que un trozo de tela que le sobre en casa o un papel para hacer un delantal y un sombrero de cocinero. Si podemos lo decoramos pegando trocitos de tela (tela vegetal o de una ropita que no utilicemos, o usamos un delantal de mamá). El sombrero lo podemos realizar de papel con un rectángulo de papel que sea del largo que rodee nuestra cabeza y lo unimos arriba.



la que busque resistente

SUGERENCIAS. Miramos un video tutorial para tener ideas. How to make a DIY Chef's Hat for Kids. **DELANTAL:** Transformando camiseta en delantal. **Comunicación:** Hablamos sobre la importancia de mantener diferentes normas de higiene para cocinar.



Actividades viernes 22/05

Inicio: Hoy somos cocineros.

Desarrollo: Hoy proponemos elaborar una receta de cocina con ayuda de mamá se les ofrece algunas recetas sencillas, pero pueden elaborar la que esté a su alcance o aquellas que generalmente disfrutan en familia. (ensalada de fruta, podemos ayudar ha realizar el almuerzo, preparamos la leche para la merienda hacemos sopaipillas, etc.)

Galletas

Ingredientes (30 aprox)

1 huevo. 100 gr cacao

250 gr harina leudante

100 gr azúcar

Esencia de vainilla.

60 ml aceite o manteca derretida

25 min de cocción.

Pasos

Mezclar el huevo con el azúcar, luego agregar el aceite y la esencia de vainilla y mezclar. A la mezcla obtenida agregarle la harina, EN CASO DE QUE LAS QUIERAS HACER DE CHOCOLATE REEMPLAZA 100gr DE HARINA POR EL CACAO. Mezclar y después empezar a unirla con los dedos hasta que te quede todo unido. Precalentar el horno y hacer bolitas chiquitas (porque después se agrandan) o guardar la masa en la heladera 15min, estirlarla y cortar la forma deseada. Colocar las galletitas en una asadera. Tené en cuenta que en el horno se agrandan por lo que hay que colocarlas separadas. Espolvorear con azúcar, en el caso de las bolitas yo les hice un hueco con el dedo para que no se caiga. Llevar al horno unos 15 min, cuando los saques van a parecer crudas y van a estar blandas pero una vez que se enfríen van a estar bien.

Comunicación: Reflexionamos Es importante comer sano, pero también podemos comer rico, no te olvides de enviar una foto para mirar lo rico que cocinaste.

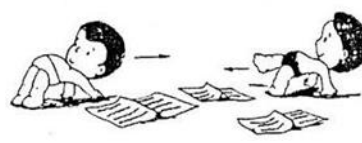
EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDO: El cuerpo, el mundo y los otros. Cuidado de su salud y de los otros
juegos motores

MATERIALES: Juego con un globo

ACTIVIDAD: Trabajo con globo desplazamientos:

1. Con el globo en la mano, en el hombro, sobre la cabeza, sobre el pie, entre las rodillas.
2. Alrededor del globo
3. Variaciones. Caminar con el globo en el hombro izquierdo, en el derecho
4. Mantenerlo en el aire 10 veces con el pie y mano izquierdo y 10 con el derecho
5. Apoyos:
6. Trasladar el globo en (cuadrúpeda alta) como perrito con las piernas estiradas, después en cuadrúpeda baja y en posición invertida como cangrejo



Jugamos con toda la familia a tocar el globo hacia arriba y no dejar que caiga al piso.

Directora: Rosana Oche