



Escuela: JINZ N°36

Docentes: Erostarbe Luciana, Esteban Elisa, Fernández Mabel, Ibazeta Natalia, Pagano Julia, Pinto Daniela.

Sala de 4

Turnos: Mañana, intermedio, tarde.

GUIA N° 9

Título: “CONOCEMOS ALGUNOS ALIMENTOS SALUDABLES Y CÓMO CUIDARNOS”

DIMENSIÓN AMBIENTE NATURAL Y SOCIO -CULTURAL

- **Ámbito:** Ambiente Natural
- **Contenido:** El cuerpo Humano y la Salud.
- **Actividad 1:** Junto a la familia observaremos el vídeo y escucharemos con atención, en donde se nos contará sobre la importancia del cuidado del cuerpo y por qué debemos tener una buena alimentación durante nuestro desarrollo. Luego de observar el video, el adulto indagará al pequeño con preguntas tales como: para poder crecer fuertes y sanos ¿Qué debemos comer?, ¿Qué alimentos son saludables y cuáles no?, ¿Qué nos brindan los alimentos saludables?, ¿Qué pasa si no nos alimentamos bien?, ¿Las golosinas son buenas para nuestra salud?;¿Qué debemos comer para poder realizar deporte y jugar sin cansarnos?
<https://youtu.be/UkJkAWNzVek>

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN MUSICAL - ELMER MEZA.

- **Contenido:** Memorización de Canción.
- **Actividad:** Con la ayuda de mamá o papá vemos el siguiente video <https://youtu.be/N9TTN5smxcs> - Acompañamos la canción con nuestras palmas e instrumentos.

DIMENSIÓN AMBIENTE NATURAL Y SOCIO-CULTURAL

- **Ámbito:** Ambiente Natural
- **Contenido:** Alimentación saludable: frutas y verduras
- **Actividad 2:** Teniendo en cuenta lo escuchado en la actividad número 1, el pequeño con ayuda de mamá nombrará las frutas y verduras que conoce, luego pensarán que comidas se realizan en casa con esas verduras, recordando lo saludable que son para la alimentación. Por último conversarán sobre la importancia de incorporar frutas a sus comidas. Para ir conociendo que nos brinda cada una de ellas disfrutaremos el siguiente video. Luego podemos preparar junto con mamá un jugo exprimiendo

naranjas o comer la fruta que tengamos en casa. <https://youtu.be/N9TTN5smxcs?list=TLPQMjIwNjIwMiC3p7qAJ7wqcw>

DIMENSIÓN COMUNICATIVA Y ARTÍSTICA.

- **Ámbito:** Expresión Corporal.
- **Contenido:** La improvisación con elementos
- **Actividad 3:** Observamos y escuchamos el video “Frutas y Verduras ¡Aventuras! <https://www.youtube.com/watch?v=HQALh9HXSA4&feature=youtu.be> .buscamos cuatro elásticos, colocar tiras de colores y sujetar alrededor de los tobillos y muñecas. Bailamos y expresamos al ritmo de la música.

Al terminar el baile nos sentamos y descansamos, cerramos los ojos y escuchamos la música (3 minutos) del siguiente link <https://youtu.be/8V8sl3N3bDE>.

ACTIVIDAD DE ARTES VISUALES - ANTONELLA FLORES – MICAELA CASTILLO

DIMENSIÓN COMUNICATIVA Y ARTÍSTICA

- **Ámbito:** Artes visuales: Plástica
- **Contenidos:** Sensaciones- Texturas
- **Actividad:** **Presentación:** leer del adjunto sobre el artista **Giuseppe Arcimboldo**

Mamá o papá le harán relacionar las partes de la cara con esos elementos y la obra. Los niños observarán la pintura, se les preguntará con que está formada, que aprecien los colores y nombren las frutas y verduras que encuentran. **Producción:** Realizar una representación en casa con elementos como lo hacía Arcimboldo, se puede utilizar frutas, verduras, fideos, galletas. Sacar foto de la producción. Luego se puede reutilizar y preparar un plato fantástico para comer.



DIMENSIÓN COMUNICATIVA Y ARTÍSTICA

- **Ámbito:** Literatura Infantil.
- **Contenido:** Escucha de narraciones: Reconstrucción del cuento.
- **Actividad 4:** Observarán el video sobre el cuento “**El Dilema de Juanita**”, autor anónimo <https://youtu.be/Drl477HTWNY>. Luego los pequeños tratarán de reconstruir la historia escuchada con la ayuda de mamá, que les realizará algunas preguntas orientadoras: ¿Quién es el personaje del cuento, ¿cómo se llama?, ¿Qué comida le

preparó su mamá?, ¿Qué le dice que haga y por qué?, ¿Puedes nombrar los vegetales que viste?, ¿Quién más aparece?, ¿Qué decide al final Juanita? Luego conversarán y reflexionarán en familia porque es bueno comer saludablemente.

DIMENSIÓN FORMACIÓN PERSONAL Y SOCIAL

Propuesta de Actividad EDUCACIÓN FÍSICA. PROF. ANDREA PLAZA

- ♣ **Ámbito:** Educación Física - Núcleo: El niño su cuerpo y su movimiento
- ♣ **Contenido:** Habilidades motoras básicas de tipo locomotora
- ♣ **Actividad:** Entrada en calor: Bailamos una canción que te guste mucho, moviendo todo el cuerpo. Acción: caminamos en todas las direcciones y saltamos con 1 o 2 pies, girando hacia la derecha e izquierda. Vuelta a la calma: Acostados en el piso sobre una toalla o colchoneta tomaremos aire por la nariz, nos inflamos como un globo y soltamos el aire por la boca. Tomamos aire por nariz en 2 tiempos (2 veces seguidas) y exhalamos por boca. Cerramos los ojitos y escuchamos la historia que nos contará mamá o papá. <https://arbolabc.com/cuentos-clasicos-infantiles/los-tres-cochinitos>

DIMENSIÓN AMBIENTE NATURAL Y SOCIO-CULTURAL

- **Ámbito** Matemática
- **Contenido:** Números para comparar cantidades. Más que - menos que
- **Actividad 5:** Recordando la conversación realizada en la actividad sobre los alimentos saludables, verduras y frutas que conocemos, en familia dibujarán dos caras, una feliz y la otra triste. En revistas buscarán alimentos que sean saludables y otros que no, pegándolos en cartón para darles firmeza. Luego irán colocando en la “carita” que corresponda cada alimento.

ALIMENTOS SALUDABLES // CARITA FELIZ

ALIMENTOS NO SALUDABLES //CARITA TRISTE

Al finalizar contarán cuantos ubicaron en cada “carita” y el pequeño dirá dónde hay más y dónde menos.

DIMENSIÓN COMUNICATIVA Y ARTÍSTICA

- **Ámbito:** Lenguaje
- **Contenido:** El habla y la escucha en contextos lúdicos: Adivinanzas.
- **Actividad 6:** Jugamos y nos divertimos en familia con adivinanzas sobre algunos alimentos:

Somos verdes y rojas,
redonda nuestra forma,
Blanca Nieves se comió
una de nosotras!
¿Qué fruta soy? (la manzana);

Blanco es, la gallina los pone,
con aceite se fríe y con pan se come!
¿Qué es? (el huevo);

Es alargada y *naranja*,
se la comen los conejos
para así llegar a viejos!
¿Qué es? (la zanahoria).

Al concluir la actividad quien se anime, puede enviar un audio a la señorita, de algunas adivinanzas para compartir con los compañeros. **(En adjunto más adivinanzas)**

ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN MUSICAL - ELMER MEZA

- Contenido: Ritmo y acompañamiento con el cuerpo e instrumentos.
- **Actividad:** con ayuda de nuestros padres escuchamos el siguiente video y Jugamos:
<https://youtu.be/kOrgJ8yrY-4>

Bailamos y acompañamos el twist del alimento.



DIMENSIÓN AMBIENTE NATURAL Y SOCIO-CULTURAL

- Ámbito Matemática
- Contenido: Conteo
- **Actividad 7: “A tomar la sopa”** con ayuda de un adulto se colocarán en un recipiente 20 fideos (tipo moñito por ejemplo), por turno tirarán los participantes el dado, sacando del recipiente tantos fideos como indica el mismo. Gana quien al contarlos tenga más fideos, luego de tres vueltas de juego.

Propuesta de Actividad EDUCACIÓN FÍSICA. PROF. ANDREA PLAZA

- Ámbito: Educación Física - Núcleo: El niño su cuerpo y su movimiento
- Contenido: Habilidades motoras básicas de tipo locomotoras.

- **Actividad:** Entrada en calor: Bailamos una canción que te guste mucho, moviendo todo el cuerpo. Acción: Caminamos imitando animales no solo en sus movimientos sino también en sus sonidos característicos: Somos un perrito y avanzamos con las manos y pies sin apoyar las rodillas. Somos un pato y caminamos con nuestros pies, pero la cola está abajo. Somos un gato y caminamos con manos y pies sin apoyar las rodillas. Somos un cangrejo y caminamos agachaditos de costado. Vuelta a la calma: Acostados en el piso sobre una toalla o colchoneta tomamos aire por la nariz, nos inflamos como un globo y soltamos el aire por la boca. Tomamos aire por nariz en 2 tiempos (2 veces seguidas) y exhalamos por boca. Cerramos los ojitos y escuchamos la historia que nos contará mamá o papá. <https://arbolabc.com/cuentos-clasicos-infantiles/los-tres-cochinitos>



ACTIVIDAD DE ARTES VISUALES - ANTONELLA FLORES - MICAELA CASTILLO

DIMENSIÓN COMUNICATIVA Y ARTÍSTICA

- **Ámbito:** Artes visuales: Plástica
- Contenidos: Sensaciones- Texturas
- **Actividad:** **Presentación:** Mamá o Papá harán recordar al artista plástico Giuseppe Arcimboldo, teniendo en cuenta las relaciones de los elementos de la obra y las partes de nuestro rostro. **Producción:** Crear una máscara al estilo de Giuseppe Arcimboldo, para jugar luego con ella, decorar con papeles de caramelos, fideos o pintar y simular los elementos.



DIMENSIÓN COMUNICATIVA Y ARTÍSTICA

- **Ámbito:** Literatura Infantil
- **Contenido:** Escucha y disfrute de la narración del cuento.
- **Actividad 8:** En familia buscarán un lugar cómodo en casa, para escuchar el cuento “El Misterio de las frutas y los vegetales”, autor anónimo. <https://youtu.be/qlfy1N6nkeg>
- **Ámbito:** Lenguaje.
- **Contenido:** Habla y escucha: Conversación en familia
- **Actividad 9:** Teniendo en cuenta el video observado en la actividad anterior, el pequeño junto a su familia pensarán en comidas saludables, para poder armar un menú diario semanal, entre todos en una hoja harán un recuadro dividido en siete casillas, anotando en cada una los días de la semana y la comida seleccionada, decorándolo con lo que tengan en casa. Al finalizar se colocará en la cocina para intentar respetarlo.

ÁMBITO TRANSVERSAL: JUEGO

- Núcleo: Juego con reglas.
- Contenido: Combinación y comparación de acciones a partir de lo aprendido según sus criterios y argumentos
- **Actividad 10:** Juego del semáforo saludable: este juego consiste en ubicar las fichas, con imágenes de distintos alimentos, según el color que corresponda: en el color verde irán los alimentos que debemos comer seguido o siempre, como verduras, frutas, pescado, leche, entre otros; en el color amarillo irán los alimentos que debemos comer moderadamente o no tan seguido, como fideos, raviolos, legumbres, carnes, entre otros y en la luz roja se colocarán los alimentos que se comen en ocasiones especiales o que no deberíamos comer a menudo, como chocolates, helados, golosinas, papas fritas, hamburguesas, entre otras. Los jugadores tendrán un máximo de (5 minutos) para colocar los alimentos en el semáforo de acuerdo a sus colores; el jugador o grupo que tenga más aciertos gana la partida. **(se enviará en adjunto las instrucciones)**

DIRECTIVOS A CARGO Susana Cáceres – Marcela Yacante