

J.I.N.Z. N°37 CUE: 7001033-00

♥ JINZ N° 37 Escuela Pedro de Márquez

- Docentes: Myriam Echagüe - Margrit Naumchik

♥ JINZ N° 37 Escuela Roque Sáenz Peña

- Docentes: Laura Ibáñez - Fanny Blanes

♥ ESPECIALIDADES:

Educación Plástica: Marisa Salinas - Educación Física: Nadia Martínez

Educación Musical: Valeria Palacios

SALA: 4 años

TURNO: Mañana y tarde.

ÁREAS INTEGRADAS

TÍTULO: “CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE CRECEMOS
FUERTES Y SANOS”

CONTENIDOS:

- Adquisición progresiva de hábitos de higiene y de salud.
- Comprensión del significado de palabras: adivinanzas.
- Escucha y disfrute de las narraciones y lecturas de cuentos y poesías.
- Iniciación en la reconstrucción de lo escuchado.
- El cuerpo humano y la salud: alimentación saludable:
- Juegos que impliquen agrupar y comparar cantidades. Correspondencia uno a uno.
- Iniciación en el juego dramático. Iniciación en la anticipación de las escenas a dramatizar, de los materiales, del espacio, de la temática inicial.
- Educación Física: -Habilidades motoras básicas no locomotivas. Apoyos.
- Educación Musical: - Disfrute en la participación de los repertorios de canciones adecuadas al nivel.
- Educación Plástica: - Posibilidades compositivas.

“La buena alimentación es una parte fundamental para nuestro adecuado crecimiento y desarrollo integral. 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. Desde pequeños debemos incorporar hábitos alimenticios con el fin de conocer qué alimentos son mejores para nuestra salud, su clase, calidad, cantidad y distribución a lo largo del día.”

ACTIVIDADES:**Actividad N° 1**

- Invitamos a la familia y al pequeño a ver el siguiente video sobre los alimentos y la importancia de estos para construir un cuerpo fuerte y sano:

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c&feature=youtu.be>

- Posteriormente responderán las siguientes preguntas: ¿Quién es Tomatina y de qué habla? ¿Para qué nos sirven los alimentos? Hay alimentos que son **saludables** ¿Cómo debemos consumirlos a lo largo del día? Si nos alimentamos mal ¿Qué nos sucede?

- Conversarán sobre la importancia de las 4 comidas diarias: desayuno, almuerzo merienda y cena. Además de incorporar alimentos necesarios en las 4 comidas, ¿Qué alimentos necesitarán incorporar para una buena salud?

- Posteriormente observarán la **RUEDA ALIMENTARIA**. Tendrán en cuenta que el tamaño del sector con cada grupo de alimentos indica la cantidad de consumo diario. ¿Qué se observa en el centro de la rueda? La actividad física y la ingesta de agua son también fundamentales para estar sanos y fuertes.



- Finalmente te invito a dibujarte junto a tu comida favorita saludable del día.

¡Aprendamos a incorporar a nuestra dieta muchas frutas y verduras!

Actividad N° 2

- Recordando el video visto anteriormente les proponemos, junto a un adulto, preparar un rico y saludable desayuno incorporando lácteos cereales, semillas y frutas desecadas. El desayuno es la comida más importante del día que nos brinda energía, anímense a preparar esta fácil y rica receta para descubrir nuevos sabores y nutrientes.

- El adulto conversará con el niño sobre hábitos alimenticios como, por ejemplo: lavarse las manos antes de preparar una comida, lavar las verduras, frutas y alimentos que se van a consumir, sentarse para disfrutar de la comida, normas correctas para comer en la mesa, así como el manejo adecuado de los cubiertos.

Receta: Leche con avena y frutas

Ingredientes: leche 300 ml, avena 40 g, frutas: banana, manzana, pasas de uva y semillas de chía.

Preparación: Coloca la leche en una cacerola a fuego medio, deja hervir agrega la avena y azúcar revolviendo de vez en cuando por unos 5 minutos más, y listo retira del fuego y sirve. Puedes agregar canela, y con los trozos de fruta y pasas el pequeño podrá formar caritas divertidas de animales, o decorar como lo desee. ¡A disfrutar de un desayuno saludable y divertido!



Área curricular: Música

. Escuchar y observar el siguiente ejemplo musical:

<https://www.youtube.com/watch?v=nDnSQ49DY0I&feature=youtu.be>

. Completar en qué anda cada personaje de la canción:

Anaclea anda en...

El señor Martínez anda en...

Serafín anda en...

Doña Leda anda en...

Enriqueta anda en...

El viejo Periclo anda en...

. Ahora, ¿te animas a cantarla? (Solo la parte donde dice en qué anda cada personaje).

Actividad N° 3

- Les proponemos observar y escuchar con atención el cuento “No quiero verduras”:

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

- Una vez que el pequeño vea y escuche el cuento el adulto le comentará la importancia de incorporar a su alimentación las verduras y sus beneficios para la salud.

Área curricular: Educación Física

1) Entrada en calor: En el fondo de la casa o en algún espacio verde, realizar una vuelta de trote hacia adelante, luego hacia atrás, galope lateral y por último una vuelta en cuadrupedia hacia adelante.

2) Actividad: 1. -Realizar conejito en cuadrupedia, dejar manos apoyadas y saltar con los dos pies juntos, primero 4 veces en el lugar y luego avanzado (4 pasos en cuadrupedia y conejito, así sucesivamente hasta el final). 2-Realizar media vuelta de tripedia hacia adelante con una pierna arriba y luego con la otra.

3) **Juego:** Realizar una carrera con uno o muchos integrantes de la familia en cuadrupedia, avanzando de la siguiente manera: Saltar hacia adelante con las manos y después saltar con los pies, así hasta la meta final.

4) **Vuelta a la calma:** Sentados/as, juntando la planta de los pies, tomar aire juntando brazos arriba y expulsarlo llevando los brazos adelante y la cabeza al piso. Contar hasta 20.

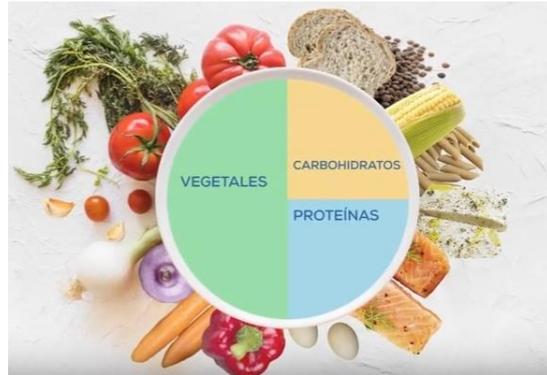
Actividad N° 4

- Observarás el **PLATO SALUDABLE**

¿Cuáles de esos alimentos te gusta más?

¿Qué te parece si le pides a mamá que hoy prepare un plato saludable para el almuerzo?

Recuerda tener en cuenta que el plato se divide en tres partes dándole prioridad a las verduras. Conversarán sobre una comida también muy importante del día: el almuerzo, ya que nos aporta energía para el resto del día.



- ¿Ya eligieron qué alimentos saludables comerán hoy? Dibújalos dentro de un gran círculo que será tu plato saludable de hoy. Si quieres también puedes recortar los alimentos.

Área curricular: Educación Plástica

Composición frutal. En esta actividad vas a realizar una composición en un soporte muy diferente. Nuestro soporte será un plato o bandeja que tengamos en casa y nuestro material serán frutas. Como primer paso lavarás muy bien tus manos y con ayuda de un mayor cortarás las frutas de manera que les sirva para su creación. Las podrás superponer y colocar en diferentes direcciones. Luego sacarás una foto de tu bella composición y como último paso podrás comer esta gran creación.

¡A disfrutar pequeños! ¡No te olvides de sacar la foto primero antes de comer!



Actividad N° 5

- Les proponemos disfrutar la poesía: “Qué disparate se mató un tomate” de Elsa

Bornemann: <https://www.youtube.com/watch?v=wd8FvBh47aI>

- **La verdulería en casa** La actividad consiste en preparar con ayuda de un familiar carteles y demás objetos necesarios para jugar a la verdulería y frutería. También pueden construir una caja registradora con una caja de zapatos colocando los números. Mamá podrá prestarte frutas y verduras para dramatizar asumiendo roles de comprador y vendedor. ¡A jugar!

Actividad N° 6

- **¡Adivinanzas que llenan la panza!** Los desafiamos a descubrir qué son:

<https://www.youtube.com/watch?v=55NuDsY-upI>

- Luego de descubrir las adivinanzas, ¿qué les parece si juntos disfrutan del “Juegos de pistas”? El juego consiste en hacer descripciones sobre un alimento sin nombrarlo para descubrir cuál es. Por ejemplo: "es de color verde, tiene hojas, sirve para comer en ensalada..." ¡A pensar y animarse!

Actividad N° 7

- Escucharán la canción “El baile de la fruta”:

https://www.youtube.com/watch?v=q4-Upjk_RGI

- Les proponemos salir con mamá a la frutería a comprar las frutas que más les guste.

Área curricular: Música

. Recordar el ejemplo musical:

<https://www.youtube.com/watch?v=nDnSQ49DY0I&feature=youtu.be>

. Con la ayuda de un adulto respondemos: ¿Qué receta lleva Anacleto en su chaqueta? ¿Qué come Don Martínez? ¿En qué idioma habla Serafín y cómo se llama su amigo? ¿Qué tira al aire Doña Leda? ¿Qué instrumento toca Enriqueta? Don Periclo, ¿hace cuánto no anda en un ciclo?

. Contame: ¿En qué te gustaría andar? Elegí el que quieras y dibujalo.

Actividad N° 8

. La propuesta consiste en buscar las frutas que compraron con mamá el día anterior y, luego de lavarlas y colocarlas

sobre la mesa, deberás agruparlas por tipo:

manzanas, bananas, naranjas,

etc. Por otro lado, buscarán recipientes o platos y el adulto le dirá al niño que coloque una fruta del mismo tipo en cada



recipiente. Le pedirá que observe si pudo colocar una fruta en cada recipiente o si hay más frutas o más recipientes. Lo mismo hará con los otros tipos de fruta.

- Una vez realizada la actividad puedes junto a mamá preparar gelatinas con trocitos de frutas. Podrás ayudarlo a cortar las frutas y colocarlas en la gelatina antes de llevarla a la heladera. Una vez que está lista la disfrutarán en la merienda ¡Qué delicioso!

Área curricular: Educación Física

1) Entrada en calor: En el fondo, en la plaza o algún lugar al aire libre realizar en el lugar: trote, angelitos (saltos separando y juntando los pies) y salto rana (tocar el piso y saltar hacia arriba extendiendo brazos y piernas. Realizar 10 veces cada ejercicio.



2) Actividad: –Caminar como cangrejo hacia adelante y luego hacia atrás. –Parados apoyar manos en el piso y hacer vertical levantando solo una pierna. (4 veces). – Por último, en una pared, realizar árbol o banco: apoyar los dos pies y las manos en el piso, (mirando la pared).

3) Juego: 1-Enseñar a los miembros de la familia a realizar cuadrupedia y los alumnos/as luego deberán pasar por debajo de cada uno, arrastrándose. 2-Deberán sacarse una foto realizando un ejercicio de la clase con algún integrante de la familia (Vertical, tripedia, cuadrupedia, trote, etc). Escribir debajo de la foto que enviarán a la seño de cada uno/a vía WhatsApp: “REALIZAR ACTIVIDAD FISICA ES MUY IMPORTANTE PARA NUESTRA SALUD”, más el nombre del alumno.

4) Vuelta a la calma: Parados, abrazarse y extender los brazos a los costados 5 veces. Realizar 5 giros de muñecas. Mover 5 veces hombros hacia atrás y 5 hacia adelante.

Actividad N° 9

- Escucharán la canción “Mezcla tu sabor”:

<https://www.youtube.com/watch?v=L09hgZMHVGg>

- La proponemos realizar jugo natural de naranjas reconociendo la importancia del consumo de las frutas para nuestra alimentación.

Área curricular: Educación Plástica

Composición en el plano. En esta actividad trabajarás con la fotografía que has tomado en la actividad anterior. Ten en cuenta que tu soporte deberá tener la misma forma del plato o bandeja que usaste. Vas a dibujar lo que ves en la fotografía y lo vas a colorear con toda la paleta de colores que elijas. Puedes usar marcadores o témperas. Puedes incluir un mensaje en tu dibujo sobre lo SALUDABLE que es comer frutas.

Actividad N° 10

- Escucharán con atención y en familia el “Cuento del grano de maíz” de Laura Devetach:

<https://www.youtube.com/watch?v=NfcYmvvu4Bc>

- ¿Qué no encontraban los animalitos? ¿Qué prepararon con los granos de maíz? ¿Qué ingredientes tiene “la sopa que está hirviendo como loca”? ¿A quiénes invitaron a tomarla? ¿Preparan sopa en tu casa? ¿Qué ingredientes lleva?

- Mientras se va haciendo la sopa pueden bailar “Bate con la cucharita”:

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

- ¡A tomar “la sopa que está hirviendo como loca” en la cena!

Directora: Natacha Capriotti