

## GUIA PEDAGÓGICA N°8

- ❖ Escuela de Nivel Inicial N° 2- PINKANTA-
- ❖ Docentes: Flores Silvina, Mercado Belén, Moreno Georgina
- ❖ Nivel Inicial: Sala de 3 años
- ❖ Turno: Intermedio
- ❖ Área curricular: **Autonomía - Ambiente Natural - Educación Física**
- ❖ Título de la propuesta: **“El invierno y sus cuidados”**

### CONTENIDOS:

- Adquisición progresiva de hábitos y actitudes relacionadas con el cuidado de la salud.
- El cuerpo humano y la salud: Alimentación saludable: Frutas y verduras.
- Observación de fenómenos naturales: cambios que se producen en las estaciones del año (invierno); características.

### ACTIVIDADES:

Recordar hacer registros fotográficos durante la realización de las diferentes propuestas

#### Propuesta Día 1

- En el rincón de literatura armado en casa, leer “En invierno me tengo que poner...”

Quando llega el invierno,  
yo me tengo que poner:  
un abrigo, una bufanda  
y unos guantes también.  
Un gorrito en la cabeza  
y unas botas en los pies,  
así estaré calentito  
y no me resfriaré.

- Conversar acerca de la llegada del invierno, los cambios que se producen en el ambiente y los cuidados que deben tener para no enfermarse (abrigarse, comer sano, usar calefacción ventilando ambientes, etc.)

#### Propuesta Día 2

- Buscar guantes que tengan en casa, observar tamaños y colores. ¿Para qué sirven? ¿Cuándo los usan? ¿Pueden colocárselos solos o necesitan ayuda? ¿Y para sacárselos?

- Jugar tocando diferentes texturas: Colocarse un guante en una mano y la otra dejarla sin guante, manipular objetos comparando las distintas sensaciones con y sin guante ¿Se siente igual? ¿Con cuál logran sentir mejor la textura?

### **Educación Física - Docente: Flores Emiliano**

Título: “Jugando y creando en casa”

Contenido: Reconocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades perceptivas, motrices y lúdicas. Diferentes formas de desplazamiento, saltos, lanzamientos y recepciones.

1. “Juego del Semáforo”: Un adulto guía al alumno. Cuando éste diga “AMARILLO”, el alumno debe caminar lento como tortuga, cuando diga “VERDE” correr rápido como una liebre y cuando diga “ROJO” debe detenerse como una estatua.

2. Buscar tres cajas y pintar por afuera un círculo con color rojo, en otra verde y en la tercera amarillo. Realizar pelotitas de diario o revistas (4 o 5) y envolverlas con cintex o piola, así quedan firmes, también se puede usar pelotitas de medias. Colocar las cajas cerca de una pared y las pelotitas en el piso, saltar por todo el espacio sin tocarlas y cuando un integrante de la casa diga AMARILLO, deben levantar una pelotita y lanzarla a la caja de ese color, tratando de embocar, luego se repite con los demás colores.

3. Acostarse sobre una manta, respirar suavemente, después sentarse lentamente y preguntar al niño si le gustó la actividad realizada.

### **Propuesta Día 3**

- Con ayuda de un adulto, recordar la poesía “En invierno me tengo que poner...” ¿Qué prendas deben ponerse en invierno? ¿Con qué cubren la cabeza? ¿Y el cuello? ¿Utilizan estos elementos para abrigarse? ¿De qué colores son los que tienen? ¿Mamá también tiene bufanda? ¿Tienen el mismo tamaño? ¿Cuál es más grande?

- Buscar en casa la ropa de abrigo que más les guste y elegir un muñeco para abrigarlo, recordando qué elementos utilizan para el frío.

### **Propuesta Día 4**

- Buscar ropa de invierno y verano (prendas de polar, lana, corderoy, algodón, modal) Tocar las prendas, diferenciar las texturas, ¿Cuáles son más suaves? ¿Cuáles más ásperas? Comparar si se sienten igual ¿Cuál abriga mejor?

- Dibujar prendas de abrigo (bufanda, guantes, gorros, camperas, etc.), luego buscar lanas, hilos, papeles, algodón, cintas y decorarlas.



### **Propuesta Día 5**

- Buscar mantas, frazadas, sábanas, almohadas, etc. Jugar con ellas: taparse con la manta, sacudirla, enrollarse, sentarse sobre las almohadas, acostarse, etc.
- Armar con estos elementos una “casita” o “refugio” para estar abrigados, puede ser debajo de una mesa o entre las sillas.

Simular que afuera de la casita hace frío y a la hora de salir deben abrigarse. Pueden jugar con el muñeco que abrigaron anteriormente. ¡A divertirse!

### **Educación Física - Docente: Flores Emiliano**

1. Iniciar la actividad moviendo articulaciones de tobillo, rodilla, cadera, muñecas y cabeza, luego trotar por diferentes lugares de casa: cocina, patio, habitación, etc.

2. Ubicar cerca de una pared las cajas con colores de la actividad anterior, a un metro aproximadamente, colocar en el piso una toalla o mantita, sentarse sobre ella e intentar lanzar pelotitas (de media o de diario) a las cajas de colores, tratando de embocarlas. Luego pararse sobre la manta e intentar embocar con dos manos, después con una y con la otra.

3. Para finalizar, realizar estiramientos suaves, sentados tocarse la punta de los pies, levantar brazos tomando aire y soltarlo mientras bajan. (Repetir 2 o 3 veces el ejercicio).

### **Propuesta Día 6**

- Observar el video enviado por la docente acerca de alimentos que ayudan a crear defensas contra los virus y bacterias.
- Buscar en casa algunos de los alimentos que salen en el video (zanahoria, ajo, cebolla, apio, remolacha, etc.) observarlos, describir su color, textura (lisa, rugoso, suave), tamaño (grande-pequeño). ¿Qué otros alimentos tienen en casa que aporten nutrientes?
- Que mamá les cuente qué otras cosas, además del abrigo y las verduras, te ayudan a estar sano durante el invierno (comer frutas). Investiga con mamá qué fruta aporta más vitamina C (necesaria para un buen crecimiento).

### **Propuesta Día 7**

- Observar las imágenes enviadas por la docente, nombrar y describir las frutas y verduras que se muestran.
- Escuchar adivinanzas y encontrar el alimento en la imagen enviada.



### **Educación Física - Docente:** Flores Emiliano

1. Desplazarse por todo el comedor o patio imitando animalitos que vuelan: águila, cóndor, paloma, detenerse y luego seguir. Elegir un animalito y perseguir a un integrante de la casa hasta atraparlo. Cambiar roles.
2. Realizar 5 o 6 avioncitos de papel, un integrante de la familia junto al niño debe lanzarlos al aire, luego marcar una línea y ubicarse detrás de ella, lanzar los avioncitos y ver cuál aterriza más lejos. Intentarlo varias veces.
3. Finalizar la actividad con estiramientos en ronda, tomar aire por nariz y soltar por boca, luego preguntarle al alumno sus sensaciones durante el juego.

### **Propuesta Día 8**

- Realizar una masa de sal sencilla para jugar a “cocinar” diferentes alimentos saludables.
- Modelar con masa la fruta o verdura que más le guste, pegarla y dejarla secar sobre un plato de cartón o una hoja cortada en forma de círculo para llevarla al jardín.
- Marcar la textura en las frutas o verduras, si son pequeñas hacer muchas.

### **Educación Física - Docente:** Flores Emiliano

1. Mover brazos hacia adelante dibujando círculos en el aire y también hacia atrás, luego desplazarse por el patio o comedor como si fueran avioncitos.
2. Juego “limpiar la casita”: Plegar muchos avioncitos de papel, dividir el patio o comedor en dos, el niño debe colocarse en un lado y un integrante de la casa en otro, mientras un tercer integrante dice “YA” para que comience el juego y TERMINÓ para que finalice. Lanzar al otro lado de su casita todos los aviones y aquellos que les llegan del lado opuesto también. Cuando el juego termina no se pueden lanzar más avioncitos.

Nota: Gana quien tenga menos aviones en su casita.

3. Finalizar la actividad caminando lentamente por toda la casa, tomar aire suavemente por nariz y soltar por boca, una vez que se detengan contar qué les pareció la actividad.

### Propuesta Día 9

- Realizar un dado para jugar (pueden guiarse con el siguiente video) [https://www.youtube.com/watch?v=8S\\_WzcyjKStk](https://www.youtube.com/watch?v=8S_WzcyjKStk). Pegar en tres caras frutas (por ejemplo naranja, manzana, banana) y en las restantes alimentos que no se deben consumir con mucha frecuencia (por ejemplo chocolate, gaseosa, snacks).

Sobre el piso armar una escalera del 1 al 10 (con tiza, cinta, papel, etc.).



El juego consiste en lanzar el dado, si sale una fruta, el niño deberá avanzar dos casilleros, pero si el dado muestra un alimento NO saludable deberá retroceder un casillero. Gana cuando llega al número 10.

- Pueden jugar dos o más participantes.

### Propuesta Día 10

- Buscar en casa varias frutas. Conversar sobre las vitaminas que aportan y lo importante que son para estar sanos.

- Armar un plato rico, sano y divertido con las futas que más les guste ¡A disfrutar!



Equipo de conducción: Mirta Putelli – Marcela Zabala