

E.N.I. N°3 “JULIETA SARMIENTO” - NIVEL INICIAL - SALAS DE 4 - AMBIENTE NATURAL.

ESCUELA: E.N.I. N°3 “Julieta Sarmiento”

DOCENTES: Fornés Antonella, Herrera Mariana, Ante Belén, Riveros Cynthia, Ramos Noelia, Jirón Jesica, Molina Claudia, Torres Gabriela.

NIVEL: Inicial. Salas de 4.

TURNO: Mañana – Inter turno – Tarde.

GUÍA N° 16.

ÁREA CURRICULAR: Ambiente natural.

TÍTULO DE LA PROPUESTA: Alimentarnos mejor.

CAPACIDAD GENERAL: Trabajo con otros.

CAPACIDAD ESPECÍFICA: Interactuar de manera colaborativa respetando diferentes puntos, en la realización de diferentes actividades.

CONTENIDO: El cuerpo humano y la salud.



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 que alimentos son mejores para la salud, su clase, calidad, cantidad, y distribución a lo largo del día.

ACTIVIDADES DE RUTINA:

Familias, recuerden que es conveniente continuar realizando las actividades de rutina todos los días.

***Lavado de manos:** Es importante que los chicos tengan el hábito del lavado de manos con frecuencia.

***Desayuno/merienda:** Recordamos que antes de desayunar o merendar, debemos poner nuestro mantel, servilleta, vaso, y una vez que hemos terminado, guardamos cada cosa en su lugar.

***Higiene bucal:** A través de una clase virtual conversamos sobre la importancia del cepillado de los dientes, el mismo se debe realizar todos los días antes de acostarse y al levantarse y después de cada comida. Escuchamos “Cepillado dental para niños”

<https://www.youtube.com/watch?v=pGqEABCaMGo&t=18s>

E.N.I. N°3 “JULIETA SARMIENTO” - NIVEL INICIAL - SALAS DE 4 - AMBIENTE NATURAL.

ACTIVIDAD N°1:

Por medio de un recurso audio visual, observamos el video: “Hay reunión en la huerta” <https://www.youtube.com/watch?v=mqXLv8IF-MI> Luego conversamos: ¿Qué son los alimentos? ¿Qué alimentos consumimos? ¿Para qué nos alimentamos? A continuación, con elementos que tengamos en casa, dibujamos en una hoja lo que más nos gustó del video.



ACTIVIDAD N°2:

ÁREA CURRICULAR: ARTES VISUALES. DOCENTES: Virginia Marambio-Mariana Bazán.

Hacer la siguiente lectura de imagen: ¿Qué se observa en la imagen? ¿Qué formas hay?; ¿Hay líneas?, ¿Qué colores vemos? Preparar en distintos recipientes; colorantes, jugo, café, o lo que tengan en casa y un retazo de tela de algodón que se pueda ocupar como plano para pintar. Luego hacer bollitos con bolsas de nylon para poder usarlos como sellos. Comenzar a pintar con las bolsas la superficie de la tela presionando e intercalando los colores. Dejar secar y guardar para realizar la próxima actividad.



ACTIVIDAD N°3:

A través de un recurso audio visual, compartimos el cuento: “El dilema de Juanita” <https://www.youtube.com/watch?v=Drl477HTWNY> Conversamos: ¿Cuáles son los alimentos saludables? ¿Qué pasa si nos alimentamos con comida chatarra? ¿Por qué debemos comer saludable? ¿Qué le pasa a Juanita? ¿Qué decide hacer? A continuación, buscamos en revistas o folletos de supermercado, imágenes de alimentos saludables y no saludables; los recortamos y clasificamos. En una hoja, nos dibujamos con una carita feliz y pegamos los alimentos saludables. En otra hoja, dibujamos una carita triste, colocamos los alimentos no saludables, con color rojo los tachamos y para finalizar la pegamos en la heladera.



E.N.I. N°3 “JULIETA SARMIENTO” - NIVEL INICIAL - SALAS DE 4 - AMBIENTE NATURAL.

ACTIVIDAD N°4:

ÁREA CURRICULAR: EDUCACION MUSICAL. DOCENTES: Walter Munizaga-Mirna Castro.

Invitamos a participar a uno o más integrantes de la familia. Para comenzar con el juego, buscamos un vaso plástico, (preferentemente de tamaño grande o mediano para tener un mejor control con nuestras manos. Debes sentir que es cómodo trabajar con él).

Observamos el video del link que se adjunta “El Conde Simón”.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=GCgotn1dNEc>

Comenzamos aprendiendo por partes los movimientos que la docente sugiere en el video. Una vez que logramos los dos movimientos, realizamos los ritmos de la canción completa. Ya aprendimos el juego. ¿¡Y si...lo hacemos cada vez más rápido!? ¿Te animas? ¡Genial!.

ACTIVIDAD N°5:

ÁREA CURRICULAR: EDUCACION FISICA. DOCENTES: Eliana Albornos-Julietta Lopardo - RESIDENTES: Leonardo, Flores - Martín, García - Nicolás, Osés.

A través de una clase virtual, preparamos el cuerpo para trabajar: trotamos por todo el espacio, tocando las paredes y el piso, con una mano, con la otra y con las dos.

Trazamos dos líneas con cinta o tiza a 5 mts de distancia entre ellas y nos desplazamos desde una hacia la otra, de la siguiente manera:

- Como dinosaurios (dando pasos largos).
- Como canguros (saltando con los dos pies juntos).
- Como perros (apoyando las dos manos y las dos rodillas).
- Como osos (apoyando las dos manos y los dos pies).

Colocamos 3 botellas en hilera, a 2(dos) metros de distancia entre ellas y nos desplazamos en zig- zag de la siguiente manera:

- Trotando.
- Apoyando las dos manos y los dos pies.
- Apoyando dos manos y un pie.
- Apoyando dos manos y el otro pie.

Para finalizar, simulamos que somos un globo, que nos inflan haciéndonos bien grande y de a poco se va desinflando hasta quedar en el suelo relajado

ACTIVIDAD N°6:

A través de un recurso audio visual, observamos el video: “Señora vaca” <https://www.youtube.com/watch?v=D0pMNiobZPM>

Luego prestamos atención a las imágenes de los productos derivados de la vaca, que nos muestra la seño, los cuales son muy importantes para nuestro crecimiento y nos aportan calcio, vitaminas y proteínas. Para finalizar preparamos una rica merienda con dichos alimentos (leche, yogur, manteca, etc.) y la compartimos en familia.

Señora Vaca



ACTIVIDAD N°7:

ÁREA CURRICULAR: ARTES VISUALES.

DOCENTES: Virginia Marambio-

Mariana Bazán.

Realizar un tapiz como la obra de Kandinsky, recortar formas de diferentes tamaños usando, papeles de colores de revistas de color rojo, amarillo, naranja y verde. Sobre la tela pintada en la actividad anterior comenzar a pegar las formas de la manera que más les guste o pueden mirar la pintura para realizar una reproducción similar, también agregar lanas o monedas. Una vez terminado el tapiz pegar sobre uno de los bordes de la tela una ramita, palillo o fierrito y por último una lana para poder colgar la obra de arte.



ACTIVIDAD N°8:

Por medio de un recurso audio visual, escuchamos el cuento: “La competición de las verduras” <https://www.youtube.com/watch?v=esraV3XaTCY>

Proponemos jugar a “tomar la sopa”. Para ello necesitamos una ollita pequeña o un recipiente que la represente, fideos y un dado. Para comenzar, por turnos cada participante tira el dado y coloca en la cacerola la cantidad de fideos que indique el mismo. Realizamos en una hoja un registro con el nombre de los participantes y anotamos la cantidad de fideos. Gana quien acumule mayor número de fideos en 15 minutos.



E.N.I. N°3 “JULIETA SARMIENTO” - NIVEL INICIAL - SALAS DE 4 - AMBIENTE NATURAL.

ACTIVIDAD N°9:

ÁREA CURRICULAR: EDUCACION MUSICAL. DOCENTES: Walter Munizaga-Mirna Castro.

Observamos el siguiente video: “We Will Rock You (Queen)” - Percusión Corporal - Link: <https://www.youtube.com/watch?v=tGODLxtjgsI> Invitamos a uno o más miembros de la familia a participar. Sentados en ronda, realizamos la percusión corporal sobre una mesa o con nuestros muslos. Con mucha atención, hacemos los ritmos que sugiere la canción. Podemos practicar por partes. La introducción y el estribillo son siempre iguales. En las estrofas van variando las propuestas de la percusión corporal. Cuando estamos seguros de las diferentes secciones, realizamos la percusión corporal completa. ¡A DIVERTIRNOS! Te desafío a que crees otros modos de percusión corporal para las estrofas. ¡Excelente!

ACTIVIDAD N°10:

ÁREA CURRICULAR; EDUCACION FISICA. DOCENTES: Eliana Albornos-Julietta Lopardo - RESIDENTES: Leonardo, Flores - Martín, García - Nicolás, Oses.

A partir de un video del profesor, preparamos el cuerpo para trabajar: trotamos por todo el espacio con nuestra canción favorita de fondo y cuando pare la música, tenemos que quedar inmóviles tocando el piso, con una mano y un pie, con las dos manos y un pie, o con las dos manos y los dos pies.

A partir de un video del profesor, realizamos el siguiente ejercicio: Trazamos dos líneas en el suelo con tiza o cinta a 5(cinco) metros de distancia entre ellas:

- En posición de cuadrupedia baja, simulando un gato (apoyo de manos, pies y rodilla), nos desplazamos hacia adelante de una marca hacia la otra y volvemos caminando.
- En posición de cuadrupedia alta, simulando un oso (apoyo de manos y pies, elevando la cadera), nos desplazamos hacia adelante de una marca hacia la otra y volvemos caminando.
- En posición de tripedia, simulando un perro rengo (apoyando ambas manos y un solo pie), nos desplazamos hacia adelante apoyando el pie izquierdo y volvemos caminando. Luego lo hacemos apoyando el pie derecho y volvemos caminando.

Al finalizar simulamos que somos un árbol, empezamos como una pequeña semilla recién plantada y gracias al sol empezamos a crecer, nos estiramos completamente simulando el crecimiento del tronco, estiramos nuestros brazos simulando que son nuestras ramas creciendo con sus hojas, posteriormente estiramos nuestras piernas simulando las

E.N.I. N°3 “JULIETA SARMIENTO” - NIVEL INICIAL - SALAS DE 4 - AMBIENTE NATURAL.

raíces, luego el viento nos mueve hacia un lado hacia el otro, el árbol se va haciendo más viejo y lentamente empieza a caer y caer hasta quedar en el suelo dormido.

ACTIVIDAD N°11:

Mediante una clase virtual, jugamos al “Semáforo de alimentos”. Para comenzar, confeccionamos un semáforo, con materiales que tengamos en casa y buscamos imágenes o realizamos dibujos de diferentes alimentos. A continuación, comenzamos a jugar. Primero observamos los alimentos que recortamos o dibujamos, luego colocamos los mismos en el color que corresponda, teniendo en cuenta que rojo es para los no saludables, amarillo para los poco saludables y verde para los saludables. Para finalizar, con ayuda de un adulto buscamos en casa alguna fruta, verdura, leche o agua, azúcar y preparamos un rico licuado, sopa o ensalada. Lo compartimos en familia y comentamos sobre la importancia de alimentarse de manera saludable.



Directora: Barrera, Noemí. **Vicedirectoras:** Ruiz, Liliana – Ortega, Silvana.