

**Escuela:** Provincia de Jujuy      **CUE:** 70003850      **Directora:** Silvia Páez

**Docentes de grado:** Claudia Mercado

**Docentes de especialidades:** Laura Navarro (Ed. Musical))

Camila Pontoriero (Ed. Física) Sabrina Algañaras (Tecnología)

**Grado:** Primero      **Turno:** Jornada completa

**Áreas:** Lengua, Matemática, Ciencias Sociales, Formación Ética y Ciudadana, Especialidades.

**Título de la propuesta:** ¡ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES EN TIEMPOS DE COVID !

**Contenidos:**

Matemática: Numeración. Situaciones problemáticas cotidianas.. Medida:kilo y litro

Lengua: Oralidad.Textos. Fonema, grafema.Palabras y oraciones. Adivinanzas. Receta. Signos ¡!. Oraciones exclamativas.

Ciencias Sociales: espacio rural y urbano.

Ciencias Naturales: Alimentación: desayuno. Hábitos. Normas higiénicas. Materiales: propiedades de los materiales. Cambios de estado.

Formación Etica y Ciudadana: Cuidado del cuerpo. Hábitos saludables.

Música: Objetos y fuentes sonoras de uso cotidiano y proveniente del entorno

Educación física: Juegos y actividad física como habito saludable

Tecnología. Origen de los alimentos.

Indicadores de evaluación

- Escribe de manera correcta palabras significativas y sencillas.
- Lee convencionalmente palabras y oraciones sencillas.
- Utiliza diversos modos de comunicar y transmitir ideas en forma oral y escrita.
- Resuelve problemas de sumas y restas.
- Resuelve correctamente cálculos sencillos.
- Reconoce alimentos que se venden por litro y kilo en forma gráfica y concreta
- Diferencia alimentos beneficiosos y perjudiciales para la salud.
- Reconoce la importancia de una alimentación saludable y equilibrada
- Identifica y practica hábitos saludables y normas higiénicas.
- Reconoce el origen de los alimentos.
- Comprenda la actividad física y el juego como un hábito saludable.
- Utiliza el propio cuerpo, instrumentos convencionales y no convencionales como fuente sonora para sus producciones musicales

**ACTIVIDADES**

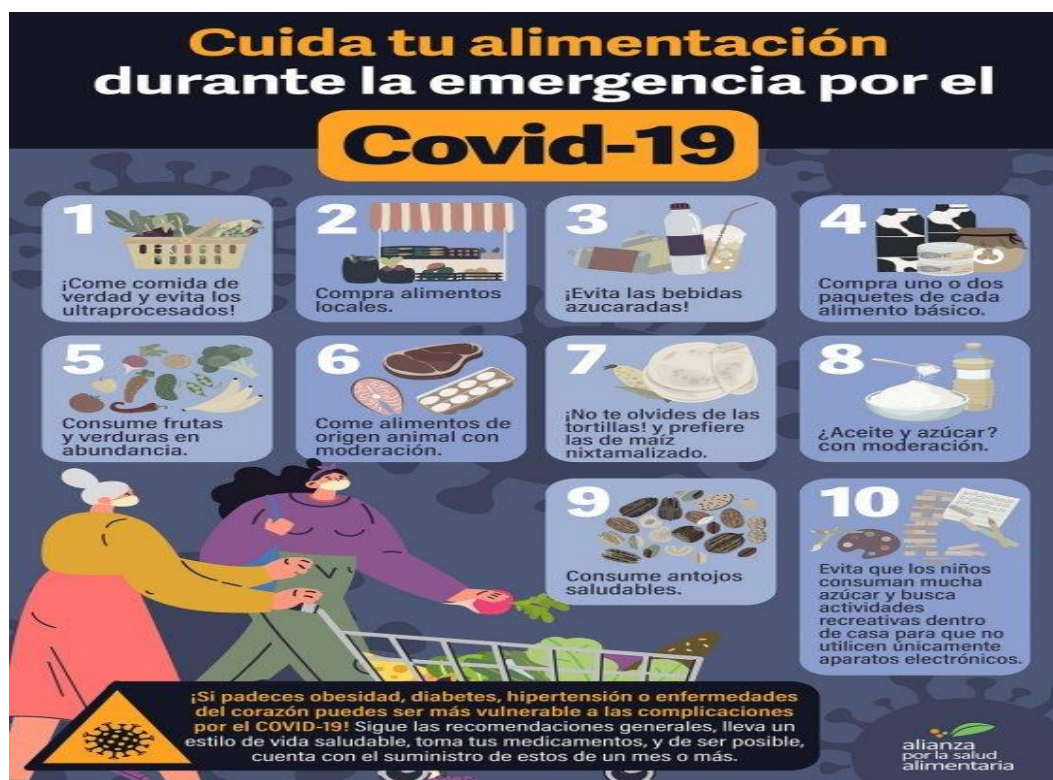
**COMIENZO MI TAREA CON: FECHA – DÍA -NOMBRE Y APELLIDO.**



1- LEE LA SIGUIENTE INFORMACIÓN EN FAMILIA.

2-CONVERSAMOS:

¿QUÉ ALIMENTOS CONSUMES DIARIAMENTE? ¿TOMAS MUCHAS BEBIDAS AZUCARADAS? ¿SABES QUE SON ULTRAPROCESADOS? ¿POR QUÉ HAY QUE ALIMENTARSE DE FORMA ADECUADA? ¿POR QUÉ ¿ A QUÉ NOS AYUDARÍA? ¿Y CON EL CORONAVIRUS ES IMPORTANTE LA BUENA ALIMENTACIÓN?ETC.



DESAFIO: QUE LES PARECE SI INVESTIGAMOS Y APRENDEMOS COMO ALIMENTARNOS MEJOR,QUE NOS CONVIENE CONSUMIR ,PARA REFORZAR NUESTRAS DEFENSAS Y ENFRENTAR EL VIRUS QUE NOS ACECHA.

3-OBSERVA LAS IMÀGENES, LEE LA ORACIÓN Y COMENTA EN FAMILIA

“NUESTRA PRIMERA COMIDA DEL DÌA : EL DESAYUNO”.

4-CONVERSAMOS SOBRE LO QUE DESAYUNAMOS Y CLASIFICAMOS EN :NUTRITIVOS Y NO TAN SALUDABLES .

5-REFLEXIONAMOS SOBRE LA IMPORTANCIA DEL

DESAYUNO: ¿QUÈ PASA SINO DESAYUNAMOS?

¿CÒMO NOS SENTIMOS? ¿ES LO MISMO DESAYUNAR UN POCO DE CHICITOS Y CASCARONES, QUE UN YOGUR, FRUTAS O LECHE? ¿POR QUÈ?



6-ELABORAMOS Y DIBUJAMOS UN DESAYUNO AGREGANDO LO QUE DEBE TENER PARA SER NUTRITIVO.

7-ESCRIBIMOS ORACIONES RELACIONADAS CON LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

8 LEE

¡POR LA MAÑANA BIEN TEMPRANO, ME DESPIERTA MI DULCE MAMÀ  
CON UN DELICADO BESO Y SU DORADO DELANTAL!

¡ME HA PREPARADO COSAS DELICIOSAS, PARA DESAYUNAR

ES TODO SALUDABLE, PARA QUE ME PUEDA ALIMENTAR!

¡EL DESAYUNO NOS DA ENERGIA PARA NUESTRO DÌA COMENZAR  
EVITEMOS DEMASIADOS DULCES Y NUESTRA DIETA SERÀ GENIAL!



9-CONVERSAMOS ¿DE QUÈ HABLA EL TEXTO?

¿QUIÈN ME DESPIERTA A LA MAÑANA? ¿CÒMO ES

EL DELANTAL DE MAMÀ? ¿QUÈ PREPARÒ? ¿QUÈ

NOS DA EL DESAYUNO? ¿QUÈ DEBEMOS EVITAR?

10-LA SEÑO TE LLAMARÀ PARA QUE A TRAVÈS DE UNA VIDEO LLAMADA LE LEAS EL  
TEXTO Y LE RESPONDAS ALGUNAS PREGUNTAS SOBRE EL MISMO.

11-COMENTAMOS NUEVAMENTE EN FAMILIA COMO DEBE SER NUESTRO  
DESAYUNO. ¿QUE COSAS DEBEMOS COMER QUE SEAN SALUDABLES Y  
BENEFICIOSAS PARA NUESTRA SALUD?

-CUANDO ESTÈS DESAYUNANDO PIDELE A MAMÀ QUE TE GRABE EN UN VIDEO  
DONDE MUESTRES Y EXPLIQUES TODO LO QUE APRENDISTE.

12-SITUACIONES PROBLEMÀTICAS .

- LA MAMÀ DE LUIS LE COMPRÒ PARA EL DESAYUNO UN YOGUR A \$15, Y UNA  
MANZANA A \$6.

-¿CUÀNTOS PESOS GASTÒ ENTRE LAS DOS COSAS?

-¿SON ALIMENTOS SALUDABLES? ¿POR QUÈ?

- LA MAMÀ DE JUAN LE COMPRÒ PARA EL DESAYUNO CHICITOS A \$10 .

Y CAMELOS A 7.

-¿CUÀNTOS PESOS GASTÒ ENTRE LAS DOS COSAS?

-¿SON ALIMENTOS SALUDABLES?

¿POR QUÈ?

13-CONVERSAMOS : APARTE DELDESAYUNO ¿QUE COMEMOS DIARIAMENTE EN EL  
ALMUERZO?

14-ESCRIBE EN FORMA DE LISTA  
-¿HAS COMIDO ALGÚN ALIMENTO POCO SALUDABLE EN ESTOS DÍAS?  
¿CUÁL?  
-¿HAS COMIDO FRUTAS?  
-¿ADEMAS DE COMER SANO QUE HÁBITOS DEBEMOS REALIZAR PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE?

15-OBSERVA LAS IMÀGENES Y RELACIONA CON TU VIDA DIARIA.

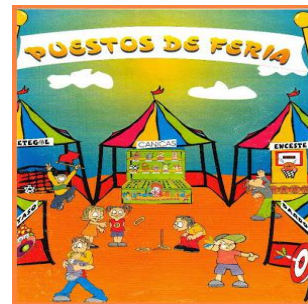
-ENVÌA FOTOS A LA SEÑO DONDE MUESTRES HÁBITOS SALUDABLES QUE TU PRACTICA HABITUALMENTE (COMO LOS DE LAS IMÀGENES ANTERIORES).

Observa los dibujos y pinta 😊 si es un hábito saludable y pinta ☹️ si no lo es.



### 16-EDUCACION FÍSICA

ACTIVIDADES: VAMOS A REALIZAR UNA HERMOSA KERMESSE  
LA KERMESSE ES UN JUEGO DETRÁS DEL OTRO, JUNTANDO PUNTOS



ESTACIÓN NÚMERO 1º: REALIZA CON UNA PELOTA DE MEDIA, 8 AUTOPASES, LA LANZO HACIA ARRIBA Y LA RECIBO CON LAS DOS MANOS. INTENTO QUE NO SE CAIGA.

ESTACIÓN NÚMERO 2º: CON UNA PELOTA DE MEDIA O UNA ESPONJA DE COCINA REALIZADO CON UN ADULTO 10 PASES, LANZO CON UNA, RECIBO CON 2 MANOS.

ESTACIÓN NUMERO 3: DIBUJAS UNA LÍNEA DE SALIDA Y A 4 METROS UNA LÍNEA DE LLEGADA QUE TENDRÁ 3 CAJAS O RECIPIENTES (COLOCA LAS CAJAS A DISTINTAS DISTANCIAS), LUEGO TE COLOCAS LA PELOTA DE MEDIA ENTRE LAS PIERNAS, Y REALIZAS SALTOS DE LA LÍNEA DE SALIDA A LA LÍNEA DE LLEGADA.

ESTACIÓN NUMERO 4: CUANDO LLEGUES A LA LÍNEA DE LLEGADA DEBES LANZAR LA PELOTA PRIMERO A UNA CAJA O RECIPIENTE, LUEGO A LA OTRA CAJA Y POR ÚLTIMO A LA TERCERA.

EL JUGAR ES UN HABITO QUE LE DA SALUD A TU VIDA, TANTO PARA NIÑOS COMO ADULTOS, COMO TAMBIÉN TE HACE MUY FELIZ. ¡DEBERÍAS HACERLO SIEMPRE!  
NO OLVIDES ENVIARME VIDEOS O FOTOS DE LOS JUEGOS AL 2644985696. ESTA ACTIVIDAD ES SUPER IMPORTANTE. SUMA PUNTOS Y ES TU NOTA FINAL.



17- ¡PARA GENIOS!

DANIELA FUE A COMPRAR ALIMENTOS. COMPRÒ DOS **LITROS** DE LECHE PAGÒ \$15 . Y TRES **KILOS** DE FRUTAS PAGÒ \$16¿CUÀNTOS PESOS PAGÒ EN TOTAL?

18-LUEGO COMPRÒ OTROS ALIMENTOS QUE SE VENDEN POR KILO Y LITRO.

¿QUÉ HABRÁ COMPRADO? ESCRIBE EN FORMA DE LISTA

KILO	LITRO
.....	.....

19-LUEGO SE DIRIGIO AL SECTOR DE LOS PRODUCTOS SALUDABLES Y SE DIÒ CUENTA QUE SE HABÌAN MEZCLADO LOS CARTELES DE LAS ESTANTERÍAS DONDE ESTÁ LA MERCADERÍA

20--LEE Y PINTA LOS CARTELES QUE NO CORRESPONDE AL SECTOR

FRUTAS	VERDURAS	LACTEOS
MANZANA	ZAPALLO	LECHE
NARANJA	CHOCLO	MANTECA
BANANA	FIDEOS	YOGUR
AZÚCAR	LECHUGA	MORTADELA

..21- LEE LA SIGUIENTE SITUACIÓN Y COMENTA CON TU FAMILIA

MARINA DICE QUE HIZO JUGO DE NARANJAS YA QUE ES BUENO PARA LAS DEFENSAS. LUEGO LO PUSO EN EL FREEZER POR UNAS HORAS... Y DEJÓ DE SER JUGO...¿QUÈ LE HABRÁ PASADO? ¿QUÈ TE PARECE? ¿POR QUÈ? ETC ¿Y SI LO COMPROBAMOS?

22-REALIZAMOS NUESTRO EXPERIMENTO.  
PARA ELLO, LEEREMOS LA SIGUIENTE RECETA”  
INGREDIENTES:                    **PREPARACIÓN**

**REVOLVER - MEZCLAR**



ANTES DE COCINAR

- Lávate las manos con agua y jabón, y después sécate con una toalla.
- Ponte un delantal.
- Prepara los platos y cubiertos que vayas a utilizar.
- Y ponte a cocinar.

23- OBSERVA EL JUGO ANTES DE PONERLO EN EL FREEZER O CONGELADOR.

-DEJA CONGELAR POR UNAS HORAS Y OBSERVA. ¿QUÈ PASÒ CON EL JUGO? ESTÀ EN EL MISMO ESTADO?



24-ESCRIBE ORACIONES EXPLICANDO LO QUE PASÒ

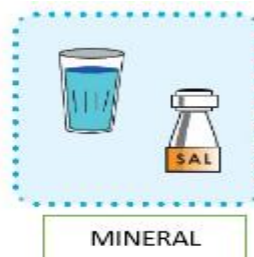
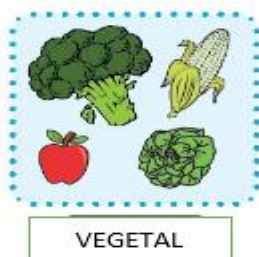
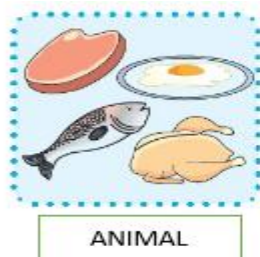
25- APRENDEMOS JUNTOS: EL JUGO ESTABA EN ESTADO LÌQUIDO (COMO EL AGUA, LA GASEOSA,ETC) AL CONGELARLO SU ESTADO CAMBIÒ Y SE TRANSFORMÒ EN SÒLIDO , DURO (COMO HIELO)

26- COMPLETA

EL JUGO ESTABA EN ESTADO ..... LUEGO SE CONGELÒ, Y PASÒ A ESTADO.....

27-EN UN VIDEO EXPLICA PASO A PASO LO QUE HICISTE Y ENVIALO A LA SEÑO ¡MANOS A LA OBRA!: SI TIENES DUDAS COMUNICATE CON LA SEÑO.

28-TECNOLOGÍA :MÀS SOBRE ALIMENTOS¡RECORDAMOS! LOS ALIMENTOS PUEDEN SER DE ORIGEN:



29-RECORTAR EN DIARIOS Y REVISTAS, PRODUCTOS ALIMENTICIOS QUE SEAN DE ORIGEN ANIMAL, VEGETAL Y MINERAL.

EDUCACIÓN MUSICAL: : “MÚSICA, SEMILLAS Y ALGO MÀS”

30-: OBSERVA ATENTAMENTE EL VIDEO “SEMILLAS EN TU CORAZÓN”. COMENTA CON TU FAMILIA ¿QUÈ HACE LUCAS CON UNA SEMILLA? ¿POR QUÈ CRECIÒ LA SEMILLITA? PIENSA SI EN TU HUERTA TRABAJASTE DE LA MISMA MANERA. EN ELLA, CUANDO PLANTES NUEVAS SEMILLITAS, ESCUCHA ESTA CANCIÓN MARCANDO EL PULSO CON MARACAS, CON DOS BOTELLITAS A LAS QUE LE COLOCARAS PIEDRITAS CHIQUITAS, LENTEJAS O ARROZ (SOLO UN POCO) CIERRAS LAS BOTELLAS CON SUS TAPAS Y YA TIENES UNAS NUEVAS MARACAS.

ACTIVIDAD 2: APRENDE Y MEMORIZA LA CANCIÓN, LUEGO COMO LO HACÍA LUCAS, TÚ TAMBIÉN CANTA PERO TOCANDO LAS MARACAS A TUS SEMILLITAS PARA QUE CREZCAN MUY ALEGRES Y CON MUCHA FUERZA. RECUERDA SIEMPRE MARCAR PAREJO EL PULSO. ¡ÉXITOS CON ESTA GUÍA!

Directora: Silvia Paez