

E.E.E. MÚLTIPLE DE ZONDA – TERCERO A – ÁREAS INTEGRADAS

Guía Pedagógica N°13

Docentes Responsables: Prof. Silvia de los Ríos - Prof. Gabriela González

Prof. Rosa Castro – Prof. Olga Castro

Prof. Carolina Dilelio - Celadora A. Reyes.

Alumna Residente: Alba Amaya.

Turno: Mañana

Título:

“HABITOS SALUDABLES”

Áreas integradas:

Contenidos:

Ciencias Naturales: El cuerpo humano: Hábitos que favorecen la salud; como la higiene personal; la alimentación; la actividad física; social y el juego.

Lengua: Comprensión y producción oral: Participación en conversaciones acerca de experiencias personales y lecturas (narrar; describir).

Escucha comprensiva de consignas de tareas escolar en el marco de propuestas desarrolladas en el aula. Matemática: El número natural: Funciones y usos en la vida diaria (contar, cardinalizar, ordenar, medir, identificar)

Formación Ética y Ciudadana: Puesta en práctica del diálogo y la valoración para el logro de acuerdos.

Música: Percusión Corporal: planos sonoros motricidad gruesa (brazos- piernas). Destreza fina manos-dedos). El Movimiento Corporal: inhibición, desplazamientos libre y pautado.

Tecnología: Interpretación de instrucciones presentes en recetas o instructivos de elaboración. Agropecuaria: La huerta como medio didáctico.

Profesores: Silvia de los Ríos- Gabriela González- Rosa Castro-. -Alejandra Reyes. Carolina Dilelio

E.E.E. MÚLTIPLE DE ZONDA - SECCIÓN: TERCERO A - AREAS INTEGRADAS

Educación Física: Ajuste de habilidades motrices manipulativas, combinadas y específicas, que involucren coordinación óculo manual: lanzamientos, pase, recepción.

Desarrollo de Actividades.

Día 1: Actividad de Lengua 1: En familia observa la siguiente imagen luego lee.

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

- 1** Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.
- 2** Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.
- 3** **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.
- 4** Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.
- 5** Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio** y **jugar** con familiares y amigos.
- 6** Dedicar **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.
- 7** **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.
- 8** Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.
- 9** Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.
- 10** Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.

VIVIR EN SALUD **sm**

2-Responde a un adulto en forma oral. ¿Por qué es importante para todos cumplir con ellos?

¿Los conocías? ¿Realizan en casa estos hábitos? ¿Cuáles?

3: Actividad de Matemática ¡A jugar!

En una bolsa colocar 10 papelitos; cada papelito tendrá escrito los números del 1 al 10; pedir a los distintos integrantes de la familia que saquen 2 papelitos sin mirar; según el número que les tocó deberán leer el hábito correspondiente y explicárselo a los demás. Mucha suerte.

E.E.E. MÚLTIPLE DE ZONDA – TERCERO A – ÁREAS INTEGRADAS

Día 2:

Actividad de Ciencias Naturales1: Observa el siguiente video: Buena Banda “A cepillarse los dientes” (se adjunta video por WhatsApp)

2- Conversa con un adulto sobre de que se trata el video.

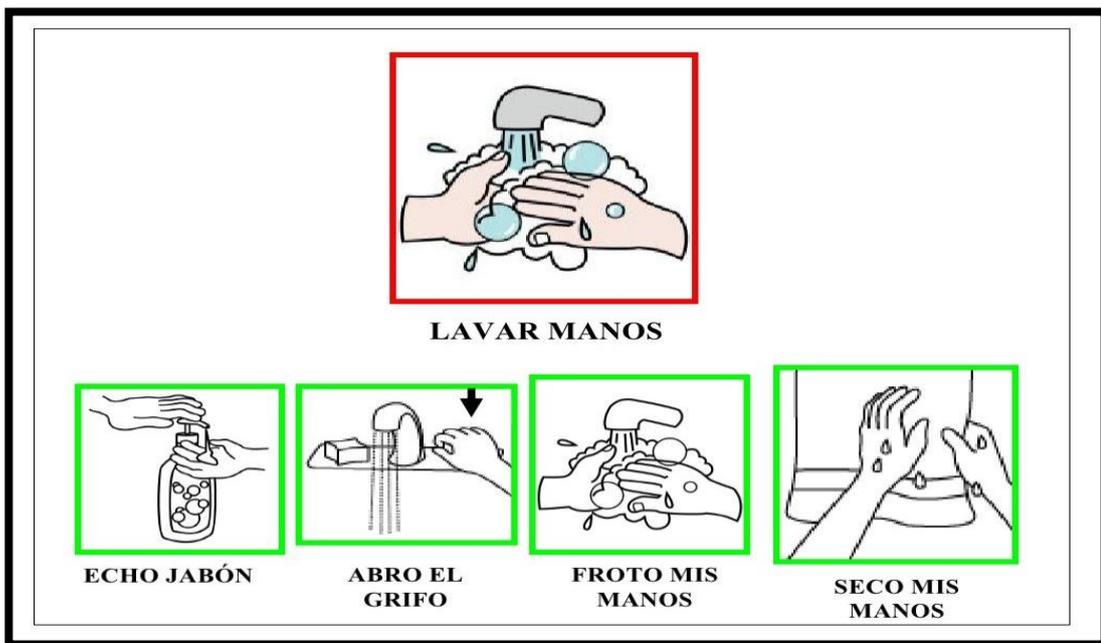
3-Elige un integrante de tu familia y observen juntos sus dientes frente al espejo. Piensa en que se diferencian. Luego invítalo a cepillarse los dientes. Teniendo en cuenta lo visto en el video.

4- Envía un audio cortito a la seño contando porque es importante el cuidado de los dientes para la salud.



Día 3: Actividad de Lengua

1- Observa y luego lee la siguiente imagen.



2- Cuéntale a un adulto lo que entendiste.

3- Con ayuda de un mayor. Realiza un correcto lavado de manos siguiendo lo que indica la secuencia. (No olvides lavar tus manos antes de cada comida y al salir del baño).

E.E.E. MÚLTIPLE DE ZONDA - SECCIÓN: TERCERO A - AREAS INTEGRADAS

Día 4:

Actividad de Ciencias Naturales

1: Observa las siguientes imágenes.

Piensa:

¿Qué tipo de

alimentos consideras que es saludable para nuestra vida? ¿Y cuáles no?

¿Cuáles son los alimentos que tú consumes?

2- En familia: Realizar caritas feliz y triste.

Buscar 6 alimentos que tengan en casa

Pegar la carita que corresponda si es saludable o no.



3- Enviar una foto por WhatsApp a la seño de los alimentos que etiquetaste.

4-Actividad de Agropecuaria:

Observa las imágenes y cuéntale a un adulto lo que ves en cada recuadro.

En forma oral responde ¿Te parece que el jugo natural es un alimento saludable? ¿Por qué?

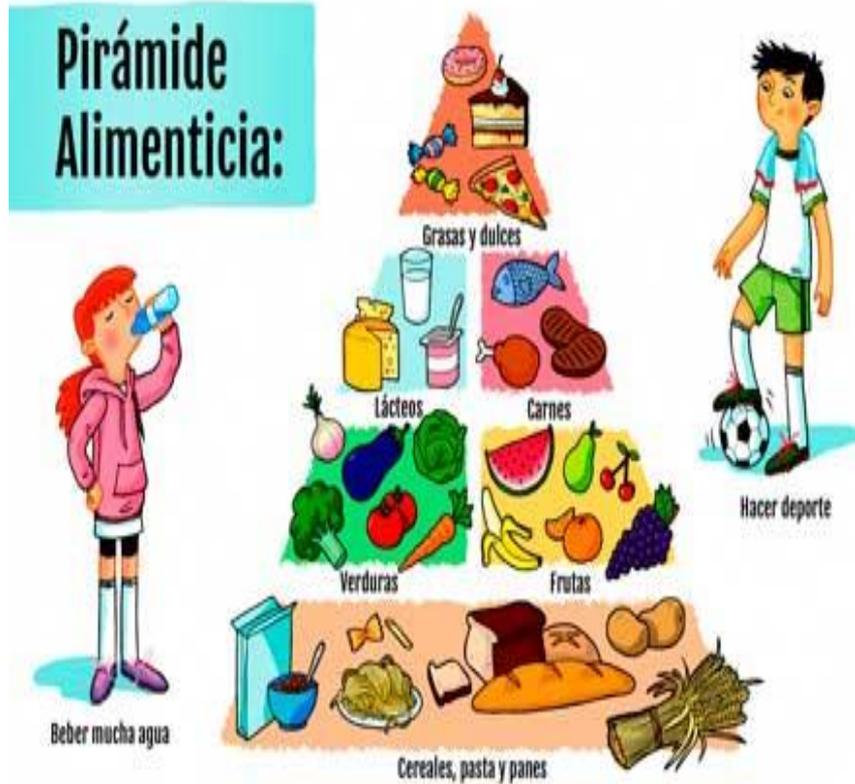
Con ayuda de un integrante de tu familia prepara una rica limonada.



Día 5: Actividad de Ciencias Naturales

1: Observa la siguiente imagen y lee.

Los alimentos que se encuentran en la cima son los que deben consumirse en menor cantidad y con moderación y los que están cerca de la base son los que se deben consumir con mayor frecuencia y en cantidades mayores.



2: Cuéntale a un adulto lo que ves y responde:

¿Cuál es tu comida preferida?, ¿Por qué es importante alimentarnos? ¿Qué nos pasa si no comemos bien?

3: Realiza una pirámide en el cuaderno con ayuda de algún integrante de la familia con alimentos que encuentres en diarios o revistas.

4: Envía una foto a la seño para ver cómo quedó tu pirámide.

Día 6 1-Actividad de Ciencias Naturales: En familia observen el siguiente video enviado por la Unicef. “Medidas preventivas covid- 19” (Se adjunta video por WhatsApp).

2-Responde en forma oral ¿Por qué es tan importante el uso del barbijo y el lavado de manos para nuestra salud? ¿Qué medidas para cuidarse llevan a cabo en casa en este momento de pandemia?

3- Piensa en lo que más llamo tu atención en el video y con papeles de colores, recortes de diarios o lo que tengas en casa realiza un collage en el cuaderno.

E.E.E. MÚLTIPLE DE ZONDA - SECCIÓN: TERCERO A - AREAS INTEGRADAS

3-Actividad _____ de
Tecnología: A trabajar en familia.

“Preparar jabón líquido para lavado de manos.”

Materiales: Una barra de jabón de lavar o de tocador. Un litro de agua.

Realizar los pasos que aparecen en las imágenes. Colocar en botellita.



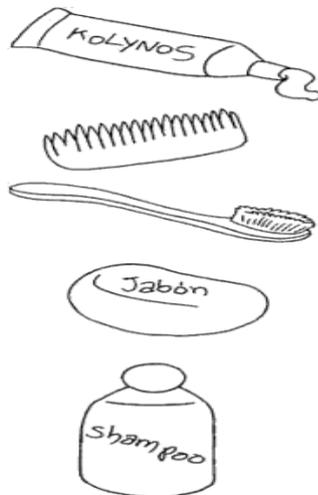
4-Actividad de Ciencias Naturales Realizar en familia el lavado de manos recordando los pasos que trabajaron el día 3 utilizando el jabón elaborado.

Día 7

Actividad de Ciencias Naturales: 1- Observa la imagen del día 1” Decálogo de Hábitos Saludables “. Lee el número 9.

2-Responde en forma oral
¿Es importante la higiene personal ¿Por qué?

3-Actividad propuesta por la
Celadora: Copiar los dibujos en el cuaderno y luego unir cada elemento de higiene con la acción que corresponda.



Día 8 Actividad de Ciencias Naturales 1-A poner en práctica el hábito saludable número 6. Puedes recordarlo leyendo el” Decálogo de Hábitos Saludables” del día 1.

2-Responde en forma oral. ¿Te parece que importante para la salud pasar menos horas frente al televisor o el celular? ¿Por qué?

E.E.E. MÚLTIPLE DE ZONDA – TERCERO A – ÁREAS INTEGRADAS

3-Actividad de Matemática: Realizar en familia la siguiente actividad es muy importante que esté el televisor apagado y que no haya celulares cerca.

Materiales: una tapa de caja de cartón mediana y para rellenar arena o cualquier elemento parecido que tengan en casa. Por turno deben dictar un número y escribirlo en la caja. Gana el que escriba correctamente más veces.



4-Actividad de Formación Ética y Ciudadana. Se trabajará con el material de la actividad anterior. Dibujo a ciegas: Un integrante de la familia deberá colocarse una venda en los ojos mientras el resto le dicta que dibujar en treinta segundos. Ganará el que complete el dibujo en el tiempo acordado.



5-Enviar una foto a la seño por WhatsApp del algún momento de los juegos.

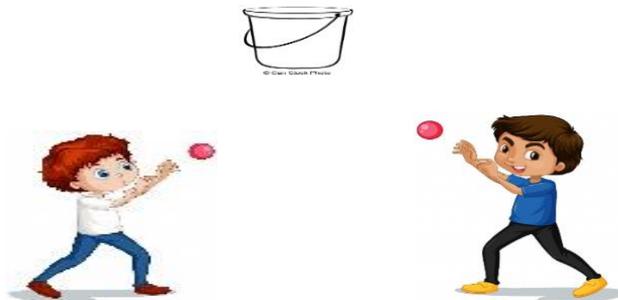
Día 9 .Actividad de Ciencias Naturales

A poner en practica el hábito saludale número 6. “La Actividad física”. Puedes recordarlo leyendo el Decálogo de Hábitos Saludables del día 1.

Responde en forma oral ¿Crees qué es un hábito saludable realizar actividad física?

2-Dibuja en el cuaderno tu deporte o actividad física favorita.

3-Actividad de Educación Física: Trabaja con un integrante de la familia. Forma un triángulo con tu ayudante y un recipiente. Realiza 15 pases con la pelota de medias con tú compañero, apunta al balde y trata de embocar. ¿Es fácil? Ahora aumenta la distancia y el tamaño del triángulo. Realiza 20 pases y emboca.



E.E.E. MÚLTIPLE DE ZONDA - SECCIÓN: TERCERO A - AREAS INTEGRADAS

4-- Con la estructura anterior, en familia, realizar distintos pases. Sobre hombro –de cadera – por el piso, pero siempre con la mano, Realizar un campeonato. El primero que llegue a 5 tiene un punto. Lanza una vez cada uno. El ganador del primer punto le hace pagar prenda a los demás.

Día 10

Actividad de Ciencias Naturales. Un hábito muy importante para el cuidado de la salud es el tiempo de juego compartido con la familia y amigos.



1- Lee el hábito número 5 del día 1.

2- Actividad de Música.

Escucha atentamente la canción “La pollera Colará” y acompaña la misma con palmas en piernas. (se adjunta archivo por WhatsApp)



3-Busca una sábana o un mantel o cualquier tela de esas dimensiones y en familia cada integrante tomara una parte de la misma con las dos manos. Bailarán con la misma realizando diferentes movimientos al ritmo de la música. Arriba, abajo moviendo la tela de un lado al otro, girando, juntando la tela al centro, etc.



4- Ahora se sientan en forma circular, de frente y practicando el siguiente esquema. (Se adjunta por WhatsApp)

5-Luego lo van a hacer incorporando la música, después de las tres palmas los integrantes cambian de silla, en el cambio de la música giramos alrededor de la silla y luego en sentido contrario.



Actividad de Actividad de Ciencias Naturales: Teniendo en cuenta todo lo trabajado en la guía realizar en familia una receta saludable.

Enviar un audio a la seño contando que otros hábitos además de la alimentación saludable se trabajaron en la elaboración de la receta. Te doy una pista en total son 4, si crees que se trabajan más me cuentas. Suerte.

¡Éxitos en la realización de las actividades!

