

Escuela José Clemente Sarmiento - Nivel Inicial Pluri-sala (3, 4 y 5 años) – Dimensión personal y social, comunicativa y artística, natural.

**ESCUELA:** JOSÉ CLEMENTE SARMIENTO.

**DOCENTE:** MOYA PAOLA

**NIVEL INICIAL:** PLURI SALA (3 y 4 años)

**TURNO:** MAÑANA

**AREA CURRICULAR:** DIMENSIÓN PERSONAL Y SOCIAL, COMUNICATIVA Y ARTÍSTICA Y NATURAL.

**TITULO:** Los alimentos saludables

## **GUÍA PEDAGÓGICA N°16**

### **JUSTIFICACIÓN:**

En esta guía se brindará una propuesta que permita al niño comprender que la alimentación es un tema fundamental a lo largo de la vida de las personas, y especialmente en la infancia. Es necesario enseñar a los niños a reconocer cuáles son los alimentos buenos para su salud, de modo que adquieran progresivamente nuevos hábitos nutricionales e incorporen nuevos sabores y consistencias, evitando que tengan problemas relacionados con la alimentación tan comunes hoy en día como por ejemplo, las caries por el abuso de golosinas.

### **Capacidades generales:**

- Comunicación.

### **Capacidades específicas:**

- 🌀 Expresar, por medio de distintos lenguajes, ideas, emociones, sentimientos y opiniones, argumentando oralmente sus puntos de vista

### **Propósitos:**

- 🌈 Favorecer experiencias que permitan a los niños iniciarse en el hábito de la alimentación saludable conociendo los alimentos que componen una sana alimentación.

### **Primera Semana**

#### **Actividades para la sala de 3, 4 años.**

#### **Actividad N°1**

**Dimensión:** Natural y socio-cultural

**Ámbito:** natural

**Contenido:** El cuerpo humano y la salud.

En familia observamos el siguiente video “Alimentos Saludables” que será enviado por la docente por whatsapp.

Escuela José Clemente Sarmiento - Nivel Inicial Pluri-sala (3, 4 y 5 años) – Dimensión personal y social, comunicativa y artística, natural.

Seguidamente reflexionaremos en familia sobre lo observado en el video, ¿Qué es una alimentación saludable? ¿Comen alimentos saludables en casa? ¿Qué nos dan los alimentos a nuestro cuerpo?

Luego dibujarán la comida preferida del pequeño, pueden utilizar recortes de revistas o dibujarla.

## **Actividad N° 2**

**Dimensión:** natural y socio-cultural

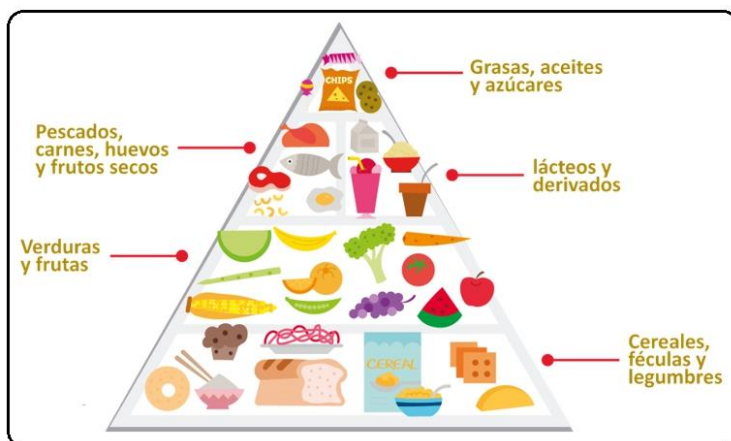
**Ámbito:** natural

**Contenido:** El cuerpo humano y la salud (alimentos)

Se les presentará la pirámide alimenticia para identificar los alimentos en cada sector.

Conversamos en familia sobre los alimentos que aparecen en la pirámide, y recordar la importancia de beber mucha agua durante el día y todos los días y hacer ejercicios semanalmente.

Luego dibujarán o recortarán alimentos de revista para hacer su propia pirámide alimenticia y los pegarán en una hoja. El mismo será guardado para la carpeta.



## **Actividad N°3**

**Dimensión:** Comunicativa y artística

**Ámbito:** Lenguaje

**Contenido:** Habla y escucha

Para comenzar con esta actividad, buscaremos un lugar tranquilo, luego observaremos el video de Doki. “Descubre el desayuno”: (se enviará por whatsapp). Conversamos con un adulto sobre lo observado en el video. Luego nos preparamos el desayuno, con ayuda de un adulto preparamos la mesa: ponemos mantel, servilleta, taza, plato y luego a lavarse las manos muy bien y ya estamos listos ¡A comer!

## **Actividad N°4**

Escuela José Clemente Sarmiento - Nivel Inicial Pluri-sala (3, 4 y 5 años) – Dimensión personal y social, comunicativa y artística, natural.

**Dimensión:** formación personal y social

**Ámbito:** educación física

**Contenido:** Habilidades motoras básicas de tipo locomotivo (caminar)

**Entrada en calor - Movimientos saludables:** Para realizar los movimientos necesitamos preparar nuestro cuerpo y respiración.

1. Busca una manta y colócala en el suelo, siéntate sobre la manta. Tu cabeza se encuentra centrada en tu cuerpo. Mueve la cabeza hacia abajo (pera al pecho), luego formar un semicírculo llevando la cabeza primero hacia el hombro derecho, después hacia el hombro izquierdo y termina con la cabeza en el pecho levantando hacia el centro. Hazlo lento y repite 2 veces (duración 30 segundos)
2. Terminamos de mover la cabeza. Ahora acuéstate sobre la manta, pon tu mano en frente de tu boca y sopla, el aire debe ser calentito para que tus cuerdas vocales estén sanas y fuertes.

Realiza los movimientos de educación física teniendo en cuenta la respiración anterior.

Caminata aeróbica: realiza una caminata de 10 a 20 minutos todos los días por los espacios libres de tu casa o por las calles de tu barrio sin tomar contacto con gente y a cargo de un adulto responsable. Mantener un ritmo constante y de respiración fluida. Este ejercicio activará tu sistema respiratorio y circulatorio.

### **Actividad N°5**

**Dimensión:** Juego.

**Ámbito:** Juego dramático.

**Contenido:** Asunción de diferentes roles.

Jugamos a la verdulería: Les proponemos a los estudiantes jugar a la verdulería. ¡Qué divertido! A continuación, los invitamos a buscar cajas de cartón, bolsas plásticas, bandejas, canastos, delantal y un cartel (elegimos un nombre para la verdulería), anotador, marcador o lápiz, etc. Pensamos: ¿Qué más nos hace falta para empezar el juego? Una vez encontradas todas las cosas que consideramos necesarias; elegimos 1, 2, 3, 4 y hasta 5 alimentos para comprar o vender, ya estamos listos. ¡A jugar!

### **Segunda Semana:**

#### **Actividades para la sala de 3 años.**

### **Actividad N°1**

**Dimensión:** Comunicativa y artística

**Ámbito:** Lenguaje

**Contenido:** Habla y escucha

Escuela José Clemente Sarmiento - Nivel Inicial Pluri-sala (3, 4 y 5 años) – Dimensión personal y social, comunicativa y artística, natural.

Buscamos un lugar cómodo de la casa y jugamos con adivinanzas “Adivina adivinador”

¿Quién soy?

Con ayuda de un adulto me divierto recitando las adivinanzas en familia, las grabo y se las envió a mi señorita.



## **Actividad N°2**

**Dimensión:** Comunicativa y artística

**Ámbito:** Lenguaje artístico

**Contenido:** Collage

Alimentarnos de manera saludable es muy importante ya que nos mantiene sanos y fuertes, por eso las frutas no deben faltar en nuestra dieta. Responde oralmente: ¿qué frutas conoces? ¿Qué fruta te gusta más? Y los demás integrantes de la familia ¿Cuáles prefieren? ¿Qué colores tienen? ¿Las uvas y las manzanas, pueden ser de más de un color? ¿de qué colores? Dibuja en una hoja unas 3 o 4 frutas, lo más grande que puedas. Si quieres ayúdate con un vaso para marcar un círculo grande para la naranja y con una tapita de gaseosa para dibujar los granos de las uvas, también puedes dibujar otras frutas. A continuación, realiza pelotitas de papel higiénico o de servilletas y pégalas dentro de las frutas que dibujaste.

## **Actividad N°3**

**Dimensión:** juego

**Ámbito:** juego de reglas

**Contenido:** Acuerdos entre compañeros de un mismo equipo.

¡Vamos a jugar “A tomar la sopa”!: Para el juego será necesario un dado, una cacerola y fideos (moños, tirabuzones los que tengan en casa). En familia jugarán “A tomar la Sopa”. Por turnos, tirarán el dado y retirarán de la cacerola, tantos fideos como indica el dado. Luego seguirá otro integrante de la familia hasta que se terminen los fideos puestos dentro de la cacerola. Gana el que acumuló más fideos. Para finalizar contarán quién de los participantes obtuvo más fideos.

#### **Actividad N°4**

**Dimensión:** Formación personal y social

**Ámbito:** Educación física

**Contenido:** Habilidades motoras básicas de tipo locomotivo (caminar, saltar, correr.)

Juego: la congeladita en familia: En el lugar mantener equilibrio en un pie y luego en el otro.



Levanto la pierna hacia adelante y trato de mantenerla quieta en el lugar.



Camino libremente por el lugar y a la orden de mantenerse parado, quedar sobre un pie.



Dibujar en el piso una línea recta y colocar distintos objetos al costado de la línea, el niño tendrá que caminar por la línea y cuando llegue a un objeto tomarlo con la mano y llevarlo hasta un lugar, volver y tomar los demás objetos. Importante cuando tome el objeto siempre mantenerse en la línea recta.

**Vuelta a la calma – relajación:** Siéntate sobre la manta, cierra los ojos y respira lento para realizar los siguientes movimientos.



Extiende tus brazos hacia delante y llévalos hacia los pies. Realiza el movimiento lento y repite 2 veces.



Extiende tus brazos hacia delante y llévalos hacia arriba, luego baja los brazos hacia los costados. Realiza el movimiento lento y repite 2 veces.

#### **Actividad N°5**

Trabajamos en el cuadernillo página N° 16

#### **Actividades para la sala de 4 años.**

##### **Actividad N°1**

**Dimensión:** Comunicativa y artística

**Ámbito:** Lenguaje artístico **Contenido:** Collage

Buscar un lugar cómodo para jugar “Juegos de pistas con verduras” Buscar varias verduras que tengas en casa. Harán descripción sobre las verduras sin nombrarlas para descubrir cuál es. Por ejemplo: Es de color verde, tiene hojas, sirve para comer en ensaladas. Es de color marrón, hay que pelarla, a todos los niños les gusta fritas, etc.

Luego en una hoja blanca realizamos sellos con verduras. Cortar las verduras por la mitad, puede ser un pimiento, una papa, cebolla o una zanahoria. Preparar un recipiente con ténpera no muy aguada. Humedecerán la mitad de verdura en la ténpera y harán sellos en la hoja.



Escuela José Clemente Sarmiento - Nivel Inicial Pluri-sala (3, 4 y 5 años) – Dimensión personal y social, comunicativa y artística, natural.

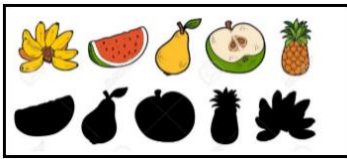
### **Actividad N°2**

**Dimensión:** Natural y socio-cultural

**Ámbito:** Matemática

**Contenido:** correspondencia

Mostrar la imagen e indagar mediante las siguientes preguntas: ¿Conoces estas frutas?, ¿Cómo se llaman?, ¿Cuál es tu fruta preferida?, ¿Por qué es importante consumirlas?, ¿Se puede agregar en alguna receta de comida, ¿cuál?, ¿En dónde se pueden comprar? etc. Seguidamente Incentivar a jugar a la “Sombras de las frutas”, para ello, debes trazar una línea desde la fruta hacia sombra correspondiente.



### **Actividad N°3**

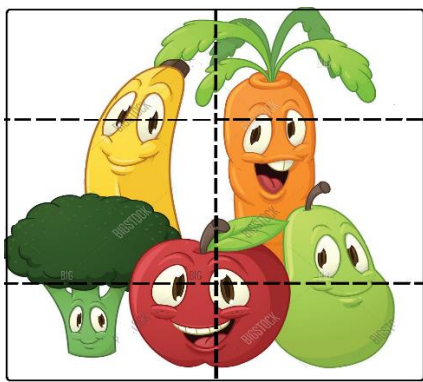
**Dimensión:** Natural y socio-cultural

**Ámbito:** Matemática

**Contenido:** unión parte- todo

A partir de la imagen que te brinda la docente, te proponemos realizar un rompecabezas. Si te animas recórtala por las líneas punteadas sino, busca ayuda de un adulto. (Si no puedes imprimir la imagen busca en una revista otra imagen similar). Un familiar debe esconder cada parte de la imagen en diferentes lugares de la casa, por ej.: en el patio, debajo de la mesa, adentro del ropero, etc. A la orden de: ¡Listos Ya, a buscar los tesoros! Comienza el juego. El adulto puede ayudar dando pistas como: frío, tibio o caliente.

Una vez que encuentres todas las partes ¡A armar el rompecabezas!



### **Actividad N°4**

**Dimensión:** Personal y Social

Escuela José Clemente Sarmiento - Nivel Inicial Pluri-sala (3, 4 y 5 años) – Dimensión personal y social, comunicativa y artística, natural.

**Ámbito:** Educación Física.

**Contenido:** Habilidades motoras básicas de tipo locomotivo (caminar, saltar, correr.)

**Entrada en calor - Movimientos saludables:** Busca una manta y colócala en el suelo, siéntate sobre la manta. Con los ojos cerrados toma aire por la nariz hasta llenar tus pulmones (si notas que la panza se hincha al tomar aire es porque lo estás haciendo bien) luego saca todo el aire por la boca.

**Activación resistencia física:** en esta actividad van a realizar ejercicios por tiempo, primero durante 10 segundos realizarán trote en el lugar con rodillas arriba, luego descansarán 1 minuto. Posteriormente realizarán trote en el lugar llevando talones a los glúteos (cola), durante 15 segundos. Descansarán un minuto y por ultimo realizarán saltos con puntas de pies durante 15 segundos. Esta serie de ejercicios las pueden realizar unas cuatro o cinco veces.

### **Actividad N°5**

Trabajamos en el cuadernillo página N° 9

**DIRECTORA: Lorena Michea**