

## ENI N°5 Patricia Sarle

Salas de 4 años: turno mañana y tarde

Guía N° 14

### Guía pedagógica N°14

Responsables: docentes de salas de 4 años: Agrello Alejandra – Avellaneda Carolina – Espina Melisa – Paez Natalia - Ruiz Fabiana - Bustos Flavia.

Turno: mañana y tarde

Dimensión: Ambiente Natural y Socio Cultural

Ámbito: Ambiente Natural

Tema: Frutas y verduras

Fundamentación:

Las frutas y verduras son elementos que pertenecen a la vida cotidiana de nuestros alumnos. ¿Por qué creen que es importante consumirlas?

A partir de este interrogante, les proponemos una serie de actividades que esperamos no sólo le resulten atractivas, sino también muy interesantes. Y así juntos familia y jardín colaboremos para que nuestros pequeños adquieran el hábito de una dieta balanceada en frutas y verduras.

#### Propósitos:

\*Concientizar a las familias sobre los beneficios, que aportan a la salud, las frutas y verduras.

\*Favorecer espacios para que los niños puedan comunicar, a través del lenguaje oral nuevos aprendizajes.

#### Capacidades:

\*Comunicación: oralidad

#### Actividades

##### Actividad N° 1- BUSCANDO INFORMACIÓN

Los invitamos a conversar en familia sobre la importancia de comer frutas y verduras. En las siguientes imágenes aparece información acerca de por que es importante el consumo de frutas y verduras para la salud.

Les pedimos que compartan esta información con todos los integrantes de la familia.

Les proponemos elegir aquellas frutas y/o verduras que ustedes quieran y buscar información sobre eso que eligieron.

Pueden buscar en internet, revistas, libros o consultar a algún miembro de la familia.

Es importante que los chicos participen de la búsqueda de información y que puedan compartirla a través de un audio o un video con su seño y sus compañeros. La idea es que cada pequeño, elija una fruta y /o verdura que le agrada y averigue que vitaminas o nutrientes recibe nuestro organismo al consumirla. Seguramente necesitarán del acompañamiento amoroso de algún adulto disponible para buscar e interpretar esa información. Este será un buen momento para conversar en familia sobre aquellos alimentos que les cuesta más que los pequeños consuman.

Les dejamos una serie de datos que pueden ayudarles para comenzar el tema.

### 10 razones para comer fruta

1. Ayudan a mantenernos hidratados.
2. Ricas en vitamina C.
3. Fuente de antioxidantes.
4. Ayudan a eliminar el exceso de líquido.
5. Ricas en fibra.
6. Contienen poca grasa.
7. Presentes todo el año.
8. Una dulce golosina.
9. Puedes realizar multitud de recetas con ellas.
10. Reducen la pérdida de vitaminas.

FRUTAS

**Dulces**



**Propiedades**

Especialmente ricas en vitaminas y minerales, y con mayor cantidad de azúcares. Son energéticas y nos ayudan a soportar mejor los esfuerzos físicos y mentales.

**Ácidas**



**Propiedades**

Por su contenido en vitamina C y en fibra, contribuyen a la salud digestiva y a las defensas. Depuran el organismo y ayudan a regenerar los tejidos. Son un buen aliado para perder peso.

**Semiácidas**



**Propiedades**

Contienen proteínas ricas en aminoácidos esenciales, que ayudan a la formación de nuestros tejidos.

**Neutras**



**Propiedades**

Ricas en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, y proteínas. Son ricas en antioxidantes, ayudan a depurar nuestro organismo y su contenido en ácido fólico refuerza las defensas.

VERDURAS

**Verdes**



**Propiedades**

Ricas en calcio, potasio, vitaminas C y K y ácido fólico, que contribuyen a nuestras defensas. Son especialmente ricas en magnesio, que contribuye a reducir el cansancio y a mantener nuestros huesos y músculos saludables.

**Naranjas**



**Propiedades**

Ricas en vitamina C, A, y betacaroteno, efectivos antioxidantes. Ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana, y reforzar el sistema inmunitario.

**Rojas**



**Propiedades**

Ricas en fitoquímicos como el licopeno y las antocianinas, con posibles efectos preventivos de algunas enfermedades.

**Violetas**



**Propiedades**

Pueden contribuir a combatir el envejecimiento celular por su riqueza en antioxidantes y fitoquímicos, así como a la prevención de algunas enfermedades.

**Blancas**



**Propiedades**

Ricas en fitoquímicos y potasio, que ayudan a regular la tensión arterial. Contienen antioxidantes y minerales depurativos.

### Actividad N° 2 “Mis frutas y verduras preferidas “

En esta actividad proponemos que el niño pueda expresar con sus palabras sus preferencias con las frutas y verduras.

Junto al adulto que lo acompaña, los invitamos a grabar un audio para compartir vía WhatsApp con la docente y sus compañeros.

Les sugerimos realizar algunas preguntas ¿Qué frutas comes? ¿ las comes con cáscara? ¿O te gustan peladas? ¿ las prefieres en una preparación? ¿Cuál de ellas es tu favorita? ¿Qué verduras cocinan en casa? ¿Comen algunas crudas cuáles? ¿Qué verdura es tu preferida?

## ENI N°5 Patricia Sarle

Salas de 4 años: turno mañana y tarde

### Guía N° 14

Ahora le solicitamos a la mamá o algún adulto compartir por medio de un mensaje o audio que verdura/fruta **no** le agrada al niño, es decir que no consume en su dieta. Luego en función de la información brindada reflexionar y comentar que nutriente se ha dado cuenta le falta a su cuerpo por no comerla. Esta conversación también la mantendrá (video-llamada) la señorita con sus alumnos.

Es importante para el cuidado de la salud recibir todos los nutrientes para crecer sanitos, los invitamos a intentar seguir una dieta balanceada.

Actividad N°3. "Visitamos la verdulería."

Para esta propuesta se necesita la colaboración de un adulto para poder acompañar al niño a la verdulería de la zona. Previo a la visita les proponemos realizar un cartelito a modo de agradecimiento para dejar en el lugar, en el cuál el niño puede dibujar y la familia colocar una frase como por ejemplo " gracias por ayudarnos a crecer sanitos" "Gracias por tu atención" o la que cada familia disponga.

Una vez en la verdulería invitamos a nuestro niño a "observar detenidamente "el lugar. El adulto puede preguntar al verdulero ¿De qué manera ubica las verduras y frutas (por color, por tamaño) ? ¿Qué fruta vende más? ¿Por qué no hay uvas? Sería muy bueno permitirle a nuestro niño realizar varias preguntas, pero para que esto suceda, es imprescindible que antes de visitar la verdulería, mantuvieran una charla en casa sobre este lugar y los productos que en él se venden (se puede filmar el momento o registrar mediante audios las preguntas y respuestas.)

La docente acordará con la familia en la medida que se pueda, día y hora para realizar una video llamada, así el niño pueda contar a su señorita como le fue en la visita a la verdulería. ¿Quién lo acompañó? ¿Qué observó?, ¿Qué llamó su atención? Etcetera.

Actividad N° 4 "Una receta colorida"

En familia conversaremos sobre la "Ensalada de Frutas" ¿Qué ingredientes lleva una ensalada de frutas? ¿Dónde compramos esos alimentos? ¿Cómo deben estar las frutas para consumirlas? ¿Es necesario pelar todas las frutas? ¿Por qué? ¿Qué otros ingredientes se necesitan para preparar ensalada de fruta? Los invitamos a que juntos y en la medida de sus posibilidades,realicen esta preparación. Sería muy bueno que los chicos colaboren con la preparación, y a medida que la van realizando, el adulto comente de manera sencilla los ingredientes y el paso a paso de la misma.

¡A disfrutar esta rica ensalada de frutas! Para finalizar cada alumno/a compartirá la receta, (mediante un audio) a la señorita y sus compañeros. El proceso y los ingredientes que utilizaron para la realización de la misma.

Actividad N° 5 "clasificamos"

Ya aprendimos que frutas y verduras, no son la misma cosa, también sabemos que ambas se pueden adquirir en el mismo lugar. ¿Recuerdas como se llama? Verdulería. Seguramente también descubriste algunas cosas importantes como:

- Las frutas que tienen juguito (naranja, mandarina, limón),se llaman cítricos y nos aportan vitamina C, muy importante para no resfriarnos.
- Las verduras de hojas verdes (acelga, espinaca, brócoli) son ricas en hierro y nos ayuda a crecer y desarrollar nuestro cuerpo.

En esta actividad les proponemos invitar a nuestro alumno a "Clasificar" frutas y verduras.Lo pueden realizar de tres maneras diferentes. Ustedes elegirán la que consideren más apropiada para su pequeño.

## ENI N°5Patricia Sarle

Salas de 4 años: turno mañana y tarde

### Guía N° 14

1-Buscamos en la heladera todas las frutas y verduras que mamá tiene, también buscamos dos recipientes, en una ponemos todas las frutas y en el otro todas las verduras

2- Buscamos una hoja, la que tengamos en casa, mamá le realiza una línea en el medio de la hoja y dibujamos de un lado frutas y del otro lado dibujamos verduras

3- Por último buscamos en casa diarios, revistas, folletos y recortan frutas y verduras. En una hoja con una línea al medio, pegarán de un lado frutas y del otro verduras.

Cada docente, se comunicará a través de diversos medios ( video,llamada- zoom-audios) con los pequeños, para que puedan “contar” y compartir con sus compañeros las experiencias vividas.

### Actividad N° 6 “Bailamos nos divertimos y nos cuidamos”

En esta oportunidad queridos niños y familias, los invitamos a poner el cuerpo en movimiento. Disfrutar de la música no sólo alegra el alma sino que también favorece el cuidado de la salud, por ello los invitamos a bailar al ritmo de la siguiente canción.

Hacer clic en el siguiente enlace. <https://youtu.be/HQALh9HXSA4>

¡A bailar en familia!

### Ámbito: Artes Visuales

Docente: Fabiana Escobar. Turno: mañana y tarde.

Contenido: Espacio Bidimensional. Collage- Dibujo.

#### Propuesta 1.

Con ayuda de la familia, buscamos en diarios y revistas figuritas de frutas y verduras (si no tienes puedes dibujarlas o armarlas con papeles). Armar un collage, de lo que quieran crear, puede ser una cara, una mascota, etc.



#### Propuesta 2.

Con las frutas o verduras que tengas en casa, armar sobre la mesa un rostro como mas te guste. Luego lo dibujan y pintan sobre una hoja. Si tienen la posibilidad pueden sacarle una foto y enviarla a la seño



## ENI N°5 Patricia Sarle

Salas de 4 años: turno mañana y tarde

Guía N° 14

**Ámbito:** Educación Musical “Cantando voy”

**Docente:** Silvia Molina

**Capacidad General:** Comunicación **Capacidad Específica:** Desarrollo de la capacidad audioperceptiva y memoria musical

**Contenidos:** NÚCLEO APRECIACIÓN: Intensidad del sonido: Fuerte/ Suave.

NÚCLEO PRODUCCIÓN: Ritmo: Utilización del cuerpo para la internalización rítmica.

Sonido: Identificación auditiva de diferentes niveles de intensidad del sonido.

### Actividad N°1

Escucha atentamente la canción “La sorpresa” (el audio será enviado por whatsapp).

¿Lograste percibir que en una parte la canción se canta fuerte y en otra suavemente? Claro que sí, ese cambio de “volumen” se denomina **“variaciones de intensidad del sonido”**

Escucha nuevamente la canción y trata de recordar sus partes para que podamos seguir jugando.

### Actividad N° 2

Estás listo para un nuevo desafío, te propongo que busques en casa (con ayuda de tu familia) algún elemento sonoro (tapas de ollas, tarros) Ahora ¡a jugar! Interpretá la canción con la voz, con gestos y con percusión del instrumento musical respetando las variaciones de intensidad.(fuerte- suave)

### Ámbito Educación Física:

HABILIDAD BÁSICA LOCOMOTIVA: SALTOS.

**Se les preguntará a los alumnos:**

¿Ustedes saben lo que sucede en nuestro cuerpo cuando comemos frutas o verduras?

**Luego de recibir respuesta de los alumnos, les diremos:**

Nos ponemos más fuertes, por eso es importante que comamos, la mayor cantidad de veces en la medida de nuestras posibilidades, durante la semana

Para esta actividad , los invito a buscar algunas frutas (naranja, banana y manzana) si no tienes , no te preocupes, puedes utilizar otros elementos como una pelota pequeña, un par de medias hermanadas como un bollito o una lata pequeña.

## **ENI N°5Patricia Sarle**

Salas de 4 años: turno mañana y tarde

### Guía N° 14

Le pediremos a algún adulto disponible que determine un circuito y marque algunas líneas( X). A la cuenta de tres, deberás iniciar el recorrido con la fruta y /o el elemento entre tus rodillas y al llegar a las líneas cruzadas, deberás saltar. Lo ideal es que hayan 4 o 5 líneas para saltar en todo el recorrido.

#### Variantes:

- Para buscar bananas debemos avanzar hasta el final con un pie.
- Para buscar manzanas debemos avanzar con el otro pie.

**Repetir cada actividad 5 veces.**

**Equipo de conducción: directora:M Belén Sanchez – vice: Rosa Filli.**