

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 (5 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 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**

### **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, pueden intentar también escribir el nombre de esa comida con la ayuda de un adulto.

## **Actividad N° 2**

**Dimensión:** natural y socio-cultural

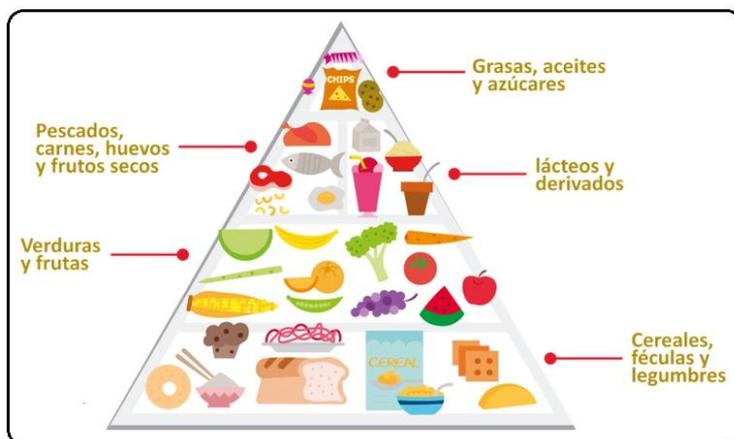
**Ámbito:** natural

**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:** 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 (para el 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)

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

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.

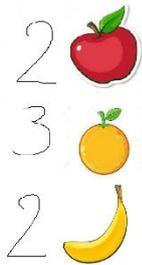
#### **Actividad N°4 en el cuaderno**

**Dimensión:** Natural y socio-cultural

**Ámbito:** Matemática

**Contenido:** conteo

Junto a un familiar, recuerda las frutas con las que se prepara la ensalada y la cantidad que se usan de cada una. Luego en el cuaderno registra los ingredientes mediante un dibujo, por ejemplo:



Recuerda colocarlos uno abajo del otro, como aparecen en las recetas de comidas.

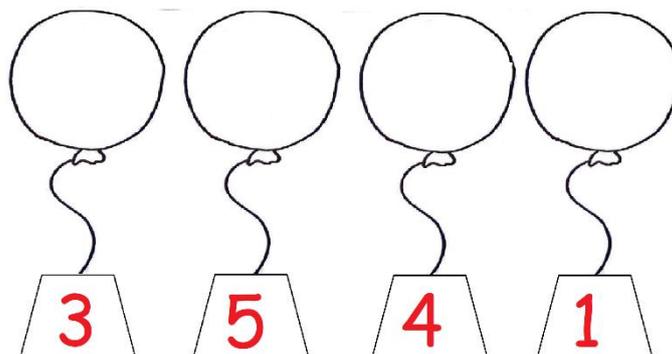
#### **Actividad N°5 en el cuaderno**

**Dimensión:** Natural y socio-cultural

**Ámbito:** Matemática

**Contenido:** Los números como memoria de una cantidad

En el cuaderno dibujar tantas frutas como indica el número que le corresponde dentro del globo. Por ejemplo:



## Segunda Semana:

### Actividad N°1

**Dimensión:** Comunicativa y artística

**Ámbito:** Lenguaje

**Contenido:** Habla y escucha

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 envío 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 una 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:** Formación personal y social

**Ámbito:** Educación física

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

**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.

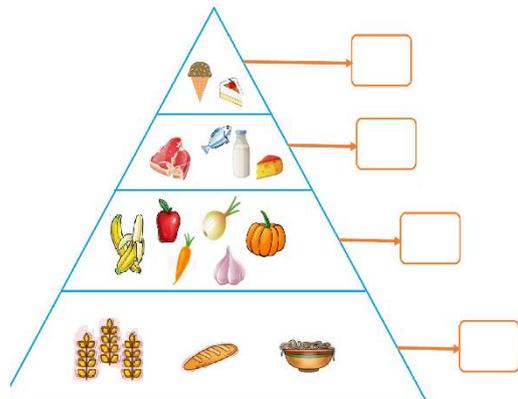
#### **Actividad N°4 en el cuaderno**

**Dimensión:** Natural y socio-cultural

**Ámbito:** Matemática

**Contenido:** conteo

En el cuaderno con la ayuda de un adulto dibujarán una pirámide con sus niveles como esta en el ejemplo luego cuenta los alimentos que hay en cada nivel y escribo la cantidad según corresponda.



#### **Actividad N°5 en el cuaderno**

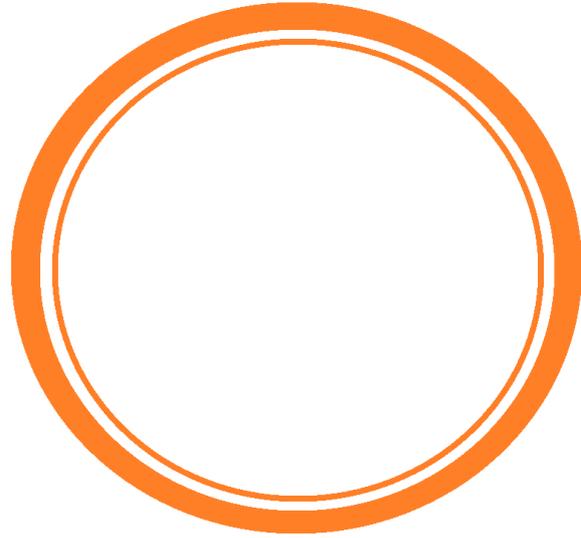
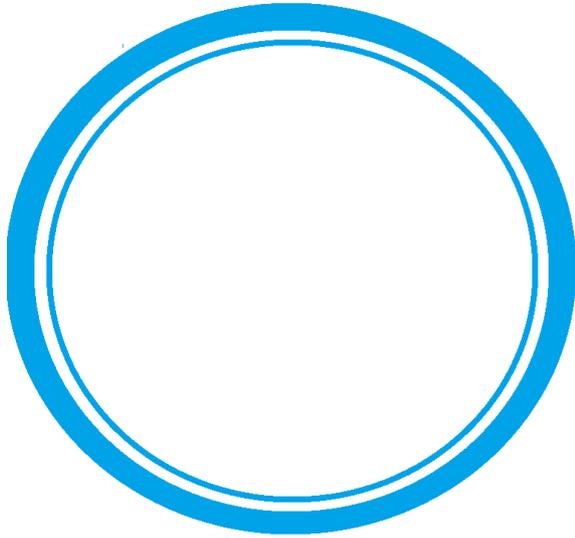
**Dimensión:** Natural y socio-cultural

**Ámbito:** Matemática

**Contenido:** cuantificadores más o menos que.

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

En el cuaderno con la ayuda de un adulto dibujarán dos platos y dentro de ellos los alumnos deberán dibujar los alimentos que más les gustan comer en el plato con borde celeste y lo que menos les gusta en el plato que tiene el borde naranja.



**DIRECTORA: Prof. Lorena Michea**