

GUÍA PEDAGÓGICA N°10

Escuelas: Presidente Mitre - Hilario Ascasubi - Dalmacio V. Sarsfield - Antártida Argentina.

Docentes: Riveros Gabriela - Coronel Pamela - Vera Maricel - Cortez Beatriz - Cueva Gabriel.

Sección: 3 años.

Turno: Único, Mañana y Tarde.

Dimensión: Formación Personal y Social-Comunicativa y Artística-Ambiente Natural y Socio Cultural.

Dimensión Transversal: Juego.

Ámbitos: - Lenguaje - Literatura Infantil - Educación-Física - Artes Visuales – Música - Ambiente Natural - Matemática –Juego Dramático.

Título: “Hacia una alimentación saludable”

Contenidos Seleccionados:

- ★ Lenguaje: Oralidad -Habla y escucha.
- ★ Literatura Infantil: Núcleo de Apreciación -Escucha y disfrute de lectura de cuentos con imágenes. -Rimas, adivinanzas.
- ★ Educación Física: -Salto con uno y dos pies.
- ★ Artes Visuales: “De producción”- Organización del espacio, técnicas: pintura, collage.
- ★ Música: De Producción -Canciones .Experiencias de improvisación y creación.
- ★ Ambiente Natural: -El cuerpo humano y la salud -Los alimentos – Características.
- ★ Matemática: “Números y sistema de numeración”:-Conteo- Características de los objetos (forma, tamaño) Encastre.
- ★ Juego:-Aceptación de normas, pautas y límites.

Docentes Responsables: Riveros Gabriela - Coronel Pamela - Vera Maricel – Cortez Beatriz - Cueva Gabriel .

- ★ **Juego Dramático:** -Anticipación de las escenas a dramatizar, de los materiales, del espacio, de la temática inicial.-Interés por el conocimiento del mundo social, a partir de la asunción de diferentes roles lúdicos

DESARROLLO DE ACTIVIDADES.

DÍA 1:

- En familia observar el Cuento: “No quiero comer verduras”. Algún integrante de la familia leerá el cuento: que enviará la señorita.
- Después de observar y escuchar el cuento conversarán acerca de lo que trataba el mismo ¿Qué era lo que no le gustaba al nene que aparece en el cuento? ¿Qué era lo que debía comer? ¿Qué otros alimentos aparecen en el cuento?, ¿Por qué es importante alimentarnos? ¿Qué nos pasaría si no nos alimentamos? ¿Qué alimentos son importantes para crecer sanos?

ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Estimados padres, abuelos, tutores que acompañan el desarrollo del aprendizaje de cada pequeño, bienvenidos a la segunda etapa del año. En esta oportunidad vamos a empezar a reconocer distintos tipos de saltos.

- Saltamos con los pies juntos como si fuéramos pelotas, después avanzamos.
- Saltar con 2 pies: En el lugar, siguiendo el ritmo,(que marca el adulto con el sonido de sus palmas) a un lado y el otro, avanzando adelante y atrás, separando y juntando las piernas.
- Dar saltitos alrededor del aro o círculo dibujado en el piso.
- Caminar y saltar con los dos pies juntos todas las líneas o sogas que encuentre.

JUEGOS: MANCHA CANGURO. Designamos a un participante y le pedimos sea un canguro. Éste tratará de tocar a otro participante para convertirlo en canguro, esto se podrá hacer solo saltando con un pie o los dos pies juntos.

SALTANDO MONTAÑAS (saltar elementos distribuidos en el lugar).

DÍA 2: “IDENTIFICAMOS LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS”.

- Con ayuda de algún integrante de la familia buscar en revistas figuras de frutas y verduras, recortarlas, clasificarlas y luego pegarlas en una hoja dividida en dos columnas.

- Buscar algunas frutas y verduras (papas, zanahoria, manzanas, zapallo, etc.). Un adulto las cortará por la mitad y realizará diferentes formitas para que queden como divertidos sellitos para plasmar sobre hojas blancas.



- Luego identificar con qué frutas se realizaron los sellitos. Nombrar frutas y verduras.
- Escuchar adivinanzas y rimas sobre verduras y frutas que leerá un adulto.



DÍA 3: “PREPARAMOS ENSALADA DE FRUTAS”.

- En casa, sentados alrededor de la mesa conversar con el pequeño sobre frutas, de la importancia que tiene para nuestro cuerpo consumirlas y contarle que prepararán una rica ensalada de frutas. ¿Cuáles son sus preferidas? Antes de la preparación de la receta comentar sobre la preparación de alimentos, las normas de higiene: Limpiar la mesa, colocarse delantal, lavarse las manos, lavar las frutas, también tener en cuenta los cuidados para prevenir accidentes y normas correctas para comer en la mesa.



- Contar cuántas frutas hay, de qué color son, cuáles son más grandes y cuáles son más pequeñas. Describir los pasos a seguir en la preparación. En un plato y con cuchillo descartable cortar las frutas, (con la supervisión de un adulto), colocar en un recipiente, luego agregar agua y jugo. Disfrutar en familia de la “ENSALADA DE FRUTAS” .

DÍA 4: "SEÑORA VACA".

- Para comenzar la actividad se mostrará al pequeño un video musical de la canción: "Señora Vaca" que enviará la seño. Conversar sobre qué alimentos se obtienen de la vaca (leche y carne) y la importancia de éstos en la alimentación.

- La seño enviará a las familias imágenes de alimentos que se obtienen de la leche y otros que no. El pequeño deberá identificar y clasificar como pueda, de acuerdo a lo que reconozca, lo que SI se obtiene de la leche. Comentar de la importancia de tomar leche para ayudar a nuestro crecimiento saludable.



- Bailar en familia con la canción "SEÑORA VACA"

DÍA 5: "ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES".

- En familia observar el video que enviará la seño "Promoviendo hábitos de alimentación saludable" Dialogar acerca de la importancia de todas las comidas, las comidas que nos hacen bien y las que debemos evitar.



- En una hoja pegar o dibujar una carita feliz y otra triste, Buscar figuritas de diferentes alimentos, como por ejemplo: cereales, leche, frutas, verduras, papas fritas, golosinas, etc.

- Pegar las figuritas de los alimentos que son saludables debajo de la carita feliz, y en la carita triste alimentos que debemos evitar o no consumir frecuentemente. Recordar la importancia de comer sano y evitar comidas que no nos hacen bien.

DÍA 6: "JUEGO CON FRUTAS".

- Para este juego se usará el teléfono, tablet o computadora, lo que esté al alcance de cada familia. La docente enviará un link del juego. El adulto mencionará los cuidados que deben tener en cuenta antes de utilizar un dispositivo digital para evitar accidentes (manos limpias, no dejarlo donde pueda caerse, evitar golpearlo). Luego mostrar al pequeño cuál será el ícono del juego al que deben ingresar, y explicar que el juego consiste en sacar distintas frutas y verduras de una canasta, arrastrarlas y ubicarlas en la silueta que corresponde según su forma y tamaño. ¡Mucha Suerte!

- Una vez terminado el juego comentar: qué es lo que más le gustó, si le resultó fácil o difícil. Nombrar las frutas y verduras que debía ubicar.



Docentes Responsables: Riveros Gabriela - Coronel Pamela - Vera N Beatriz - Cueva Gabriel .

(En el caso de no poder realizar el juego de esta manera la docente enviará imágenes de frutas y verduras para que la familia copie sobre cartón y pueda armar un juego de encastre con diferentes colores y tamaños con material reutilizable)

DÍA 7: "VAMOS AL SUPERMERCADO".

- Juego Dramático: Solicitar previamente a la familia que junte envases de alimentos para jugar al supermercado. Ubicar al pequeño cerca de la mesa. Todos los envases estarán colocados en una caja de sorpresas, (que previamente prepararán en casa) donde el pequeño sin mirar irá sacando de a uno por vez, algunos de los envases de alimentos. De esta manera podrá identificar a los que ya conoce y decir en qué momento del día los consume. También comentar cuáles son saludables para nuestro cuerpo y cuáles no.

- Conversar sobre los lugares de conservación (donde guardan el yogur, la carne, cereales, leche, queso, etc.). Una vez realizada la manipulación y observación de los envases jugar al supermercado. Organizar el espacio en casa que será el supermercado donde jugará el pequeño con algún familiar, con los envases de alimentos que tengan. Designar los roles de comprador y vendedor. Disfrutar del juego. Luego intercambiar los roles. Ordenar todo cuando termine el juego.

DÍA 8: "PREPARAMOS TURRÓN DE AVENA".

- Ahora van a cocinar un rico "TURRÓN DE AVENA". Lavarse las manos. Colocarse un delantal. Recordar la importancia de la higiene al momento de preparar y consumir alimentos. ¡Manos a la obra!

Ingredientes: 1 Paquete de Manteca-3 Tazas de Avena-3 Tazas de Azúcar -1 Taza de cacao en polvo- ½ kg. de dulce de leche-3 Paquetes de galletas de agua.

Procedimiento: 1-Se coloca en un recipiente la manteca con el azúcar.2-Agregar la avena, el cacao y el dulce de leche.3-Cocinar por 5 minutos sin dejar de revolver hasta que se forme una pasta.3-En el molde elegido colocar una capa de galletas de agua y otra de la pasta de avena preparada.4-Repetir el proceso hasta finalizar los paquetes de galletas.5-Terminar con una capa de la mezcla.6-Llevar 1 hora aproximadamente a la heladera.



- Lavarse nuevamente las manos y limpiar la mesa de trabajo ordenando los utensilios. Luego preparar la mesa para compartir el riquísimo “TURRÓN DE AVENA”.

ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA:-Saltar en profundidad: Desde cubiertas, sillas, bancos, cajones, etc. El niño se colocará a una altura del suelo para que se sienta seguro de saltar y luego irá aumentando la altura progresivamente.

-Saltar en longitud: sogas, cubiertas, o trazamos 2 líneas paralelas en el patio a diferentes distancias e invitamos al niños a saltar de un lado al otro sin tocarlas.

-Saltos en altura: Colocamos algún objeto en altura e invitamos al niño a saltar e intentar tocar sogas bastones, etc., aros, con 2 pies juntos, en posición estática y en movimiento.

JUEGOS:-¿Quién saluda por encima de la soga, bastón etc.? ¿Quién aplaude por encima de la soga, bastón etc.?

-MANCHA CANGURO. Designamos a un participante y le pedimos que éste sea un canguro, tratará de tocar a otro participante para convertirlo en canguro, esto se podrá hacer solo saltando con un pie o los dos pies juntos.

Equipo de Conducción J.I.N.Z N°8: Prof. Claudia Garay – Prof. Rosa Reiloba.