

Escuela de Nivel Inicial N° 9 "Sarah Chamberlain Eccleston"

Docentes: Quiroga, Rocío; Trujillo, Carolina; Garay, Belén; Chipre, Jennifer; Educación Artística Plástica- Silva, Lorena; Educación Física- Flores Linares, Emiliano

Nivel Inicial- sala de 3 años

Turno: Interturno

Área Curricular: Ámbito Natural

Título: "COCINERITOS DE LA FAMILIA"

GUÍA N°5

Contenido seleccionado:

- Explorar y reconocer distintos alimentos.

Fundamentación y Justificación:

Cocinar con los más pequeños de la casa es un verdadero placer, tanto para ellos como para los padres, tíos o abuelos.

Elegir la receta, reunir los ingredientes y todo el material que van a necesitar, es algo que puede cambiar la concepción de los niños a cerca de los alimentos y de la comida.

Para los niños, cocinar también es jugar, aprender y una forma exquisita de educar, por ello es necesario incorporar hábitos de higiene y costumbres de alimentación desde niños y nada mejor que comenzar a trabajar desde casa.

En dicha guía iremos proponiendo nuevas recetas e ideas fáciles y divertidas para elaborar día a día en familia.

Desarrollo de las Actividades.

Actividad 1:

En casa se realizará una breve conversación con los chicos, en la que se les comentará la importancia que tiene una buena alimentación, como es un crecimiento sano y fuerte. A partir de esto se les indagará con algunas preguntas como:

¿Cuál es su comida favorita?

¿Cuál es la fruta o verdura que más les agrada?

¿Les gustaría cocinar?

¿Las manos como deben estar para poder cocinar? ¿Y los alimentos como deben estar?

¿Saben que ropa usa un cocinero? A medida que los chicos vayan respondiendo se continuará la conversación.

DOCENTES: Quiroga, Rocío; Trujillo, Carolina; Garay, Belén; Chipre Jennifer ; Educación Artística Plástica: Silva, Lorena; Educación Física: Flores Linares, Emiliano

Luego se les propondrá realizar un delantal para no ensuciar la ropa y un gorro de cocinero, explicándoles que el mismo se utiliza para que el cabello no caiga en nuestras comidas.

Para ello pueden utilizar los materiales que dispongan en casa como tela, goma eva, nylon, papel o lo que sea más accesible. Los mismos pueden ser decorados por los alumnos con dibujos.

A modo de ejemplo les brindamos algunas imágenes como modelo para realizar con el material que dispongan en casa:



Actividad 2: "Fideos con queso"

Se les propondrá a los niños comenzar a trabajar como cocineros. Para ello les comentaremos que deben realizar algunos pasos como:

- Lavarse bien las manos con agua y con jabón.
- Colocar la ropa de cocinero con ayuda de mamá o papá.
- Lavar bien los alimentos con agua antes de usar.

Una vez que todo esté listo se les propondrá:

Hoy cocinaremos unos ricos fideítos mostachón.

Primero se les mostrará los fideos sin cocinar y se conversará con los niños de su color, textura, aroma y luego se les comentará que para poder comerlos debemos cocinarlo, para ello un adulto colocará agua en una olla a hervir y una vez que esté hirviendo colocará una taza de fideos y apartaremos 10 o 15 fideos ya que realizaremos con ello una próxima actividad.

Una vez cocinados los colamos y los colocamos en un recipiente para que los niños coloquen queso rallado o simplemente un poco de aceite y sal.

DOCENTES: Quiroga, Rocío; Trujillo, Carolina; Garay, Belén; Chipre Jennifer ; Educación Artística Plástica: Silva, Lorena; Educación Física: Flores Linares, Emiliano

Actividad 3: “Divertido collar”

Con los fideos secos que guardamos en la actividad anterior les propondremos realizar un divertido collar.

Para realizarlo les brindaremos lana o alguna tirita y con ayuda de algún adulto enhebrarán los fideos. Una vez finalizado se les brindará un poco de tempera del color que deseen o agua de veteraba, colorante de arroz, o lo que tengan en casa y con el dedito pintarán los fideos, los dejarán secar para luego usarlo o regalárselo a mamá o algún familiar.

Actividad 4: “Untamos galletitas para merendar”

Luego de higienizarse las manos y de colocarse el delantal y el gorro de cocinero, se les entregará un plato con galletitas o pan en rodajas finitas y el alimento que tengamos en casa para untar, éste puede ser manteca, queso untable o algún dulce que sea del agrado del niño. Se les propondrá untar con un cuchillo de plástico, un untador, una cuchara pequeña o un cuchillo sin filo, explicando los cuidados correspondientes para no lastimarse. Una vez finalizado se servirá con la merienda.

Actividad 5: “Sabrosa sopita”

En casa con las verduras que tengamos realizaremos una sopa. Para ello los chicos deberán lavarse las manos y colocarse el delantal y el gorro de cocinero y se les pedirá a los niños que laven las verduras, mientras les comentarán características propias de cada una como el nombre y color. Luego un adulto pelará las mismas y una vez limpias se les propondrá cortarlas en trozos.

Finalmente se colocarán en una olla con agua para cocinarlas. A esta se le puede agregar un caldito de verduras y un poco de sal.

Actividad 6: “Sabrosa brocheta de verduras”

Una vez que se hayan lavado las manos y se hayan colocado el delantal y el gorro de cocinero les entregaremos verduras que sean del agrado de los chicos, peladas, lavadas y cortadas en cubos; listas para que los niños las coloquen en las brochetas o en palillos, se recomienda conversar con ellos mientras realizan dicha actividad sobre los colores de las verduras, sus aromas, formas, texturas, tamaños indagando cuáles son sus preferidas e informándoles lo importante que son estas para tener cuidado el cuerpo. Luego le daremos la cocción necesaria en el horno para que queden listas para comerlas.

Actividad 7: “Delicioso puré con huevo duro”

DOCENTES: Quiroga, Rocío; Trujillo, Carolina; Garay, Belén; Chipre Jennifer ; Educación Artística Plástica: Silva, Lorena; Educación Física: Flores Linares, Emiliano

Entregaremos a los chicos un huevo hervido frío y les propondremos pelarlo y picarlo con un cuchillo de plástico o un cuchillo sin filo.

Una vez que este proceso haya finalizado se les entregará una papa mediana hervida para que los chicos la pisen con un pisa papa o con un tenedor, formando un sabroso puré. El cual se le puede agregar un cubo pequeño de manteca para saborizar y un poco de sal.

Se colocará todo en un plato y el sabroso menú del día estará listo para comer.

Actividad 8: "Sellitos divertidos"

Elegimos de la heladera una fruta, la dividimos en 2 y la ocuparemos para crear divertidos sellitos.

En un recipiente colocamos colorante de cocina o polluelo y agregamos agua, formando una pintura líquida que utilizarán los chicos para pintar con el sellito de fruta en una hoja blanca, el cual quedará como trabajo de carpeta.

La siguiente imagen es a modo de ejemplo.



Actividad 9:

AREA: Educación Física

TITULO: "MOVIENDO EL CUERPO EN CASA"

CONTENIDO: Reconocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades perceptivas, motrices y lúdicas. Diferentes formas de desplazamiento, y formas de salto.

Actividades:

1. Inician la actividad, dando una vuelta entera por toda la casa, caminando, luego deben ir trotando y por ultimo saltando de un espacio al otro (por ejemplo, de la habitación a la cocina).

DOCENTES: Quiroga, Rocío; Trujillo, Carolina; Garay, Belén; Chipre Jennifer ;
Educación Artística Plástica: Silva, Lorena; **Educación Física:** Flores Linares, Emiliano

2. El siguiente juego, "El cofre del tesoro" consiste en esconder 3 o 4 elementos disponibles (no muy pesados), como puede ser un almohadón, una pelota, un muñeco. Etc. Una vez escondidos, el alumno deberá ir a buscar cada elemento y guardarlos en un cofre (simbólico) cada vez que encuentre los tesoros, su desplazamiento será diferente cada vez que salga a su búsqueda, arrastrándose como un lagarto, caminando como un perro en 4 apoyos, saltando como un canguro con los dos pies, por último, que elijan desplazarse como el animal que más les guste.

3. Para finalizar, el integrante de la familia deberá colocar algún elemento sin peso o muy liviano y edificar una torre ya sea de vasos de plásticos o cartas, frente al alumno, de este modo se le pedirá al mismo que tome mucho aire por boca, mantenga y de un fuerte soplo (soltando aire) derribe la torre. (repetimos 2 o 3 veces el ejercicio).

Actividad 10:

Área Curricular: Artes Visuales. Educación Plástica.

Contenido: Color

Título: Remera temática.

Actividades:

1-

- Buscar una remera blanca, en caso de no tener se puede usar un recorte de tela blanca, que tenga la medida de una remera para que se pueda adherir a una remera.
- Teniendo en cuenta los materiales que tengas en casa seleccionar una técnica para realizar la remera.
- **Opción 1: Técnica Batick**

Materiales: Remera tela blanca, cartón, elásticos, lana o hilo, anilina (en caso de no tener usar el agua de la acelga, zanahoria, beterrava hervida, polluelo, jugo en polvo, café, etc.), Pulverizador.

Puedes teñir tu remera usando anilina de colores, polluelo, el agua de la beterrava, el agua de la acelga, el agua de la zanahoria, etc.

Hacer nudos a la remera o tela, puedes colocar piedritas o tapitas en los nudos para hacer diferentes efectos.

Luego meter la remera en distintos colores preparados. De manera que tu remera quede multicolor. Dejar secar.

- **Opción 2: Técnica Batik**

DOCENTES: Quiroga, Rocío; Trujillo, Carolina; Garay, Belén; Chipre Jennifer ;
Educación Artística Plástica: Silva, Lorena; **Educación Física:** Flores Linares, Emiliano

Materiales: Remera tela blanca, cartón, pulverizador o cepillo de dientes con peine, anilina (en caso de no tener usar el agua de la acelga, zanahoria, beterrava, hervida, polluelo, jugo en polvo, café, té, etc.)

Con cartón realizar distintas formas (corazón, flores, cuadrados, rectángulos) y colocarlos en la remera o tela. Luego con un pulverizador. Rociar toda la remera utilizando 2 o 3 colores a elección. Dejar secar y retirar el cartón.

2-

Contenido: Color

Título: Descubrimos colores.

Leer el cuento "La ciudad sin color"

<https://youtu.be/deS0s9gXQ-w>

- Responder las siguientes preguntas
- ¿Cómo se llama el personaje? ¿Cómo veía ella a la gente en la calle de la ciudad sin colores? ¿A quién le pido consejos Violeta? ¿Que hizo Violeta para que la ciudad recupere los colores?
- Con la ayuda de un adulto y partiendo del cuento leído buscar, pensar, una palabra o frase que represente felicidad, alegría.
- Colocar la frase en la parte de atrás de la remera. La puedes pintar utilizando temperas, acuarelas, acrílico, pomada, etc. También puedes colocar la frase utilizando recortes de telas lana o hilos de colores.

DIRECTORA: Patricia Hijano

VICEDIRECTORA: Analía Pérez

DOCENTES: Quiroga, Rocío; Trujillo, Carolina; Garay, Belén; Chipre Jennifer ;
Educación Artística Plástica: Silva, Lorena; **Educación Física:** Flores Linares, Emiliano