

## **E.E.E. “MERCEDITAS DE SAN MARTÍN” – PRE- OCUPACIONAL – ÁREAS INTEGRADAS**

**Escuela:** E.E.E. “Merceditas de San Martín”

**Docentes:** Natalia Carrizo y Valeria Terán.

**Nivel:** Pre-Ocupacional

**Turno:** Mañana

**Área curricular:** Lengua, Matemática, Ciencias Sociales y Tecnología.

**Título de la propuesta:** ENTORNO SALUDABLE: “DEJEMOS SIN CORONA AL VIRUS”.

**Contenidos:**

### **HABILIDADES ACADÉMICAS FUNCIONALES:**

#### **CIENCIAS NATURALES:**

✚ Hábitos que favorecen la salud como la higiene personal, la alimentación, actividad física y el bienestar emocional.

#### **CIENCIAS SOCIALES:**

✚ Efemérides: 11 de Septiembre: Fallecimiento de Domingo Faustino Sarmiento.” Día del maestro”.

#### **LENGUA:**

- ✚ Adquisición de conductas comunicativas básicas: comunicación verbal.
- ✚ Comprensión de instrucciones simples.

#### **MATEMÁTICA:**

- ✚ Uso y conocimiento de los números naturales en la vida cotidiana.
- ✚ Designación oral en situaciones de conteo hasta 3.
- ✚ Lectura y escritura simple de los números naturales.

#### **TECNOLOGÍA:**

- ✚ Exploración y ensayo de diversas maneras de dar forma.

#### **HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA**

- ✚ Elaboración de recetas sencillas.

### **GUÍA N° 11**

#### **PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA N° 1:**

➤ Conversar previamente con su hijo/a sobre los alimentos que les gusta consumir. En familia, se observa el video de los alimentos saludables que será enviado por vía WhatsApp. Luego, de mirar el video, se reflexiona sobre la importancia de consumir verduras.

**Docentes:** Natalia Carrizo y Valeria Terán.

## E.E.E. “MERCEDITAS DE SAN MARTÍN” – PRE- OCUPACIONAL – ÁREAS INTEGRADAS

➤ Buscar en revistas y folletos imágenes de los alimentos que viste en el video. Posteriormente, con ayuda de un adulto, se clasifican entre frutas y verduras. Luego, el alumno los pega en el cuaderno de clases.

➤ Actividad de Tecnología: se explica que se va a confeccionar un porta retrato para colocar una foto del alumno con la seño (la misma se enviará vía WhatsApp) o un mensaje cariñoso.

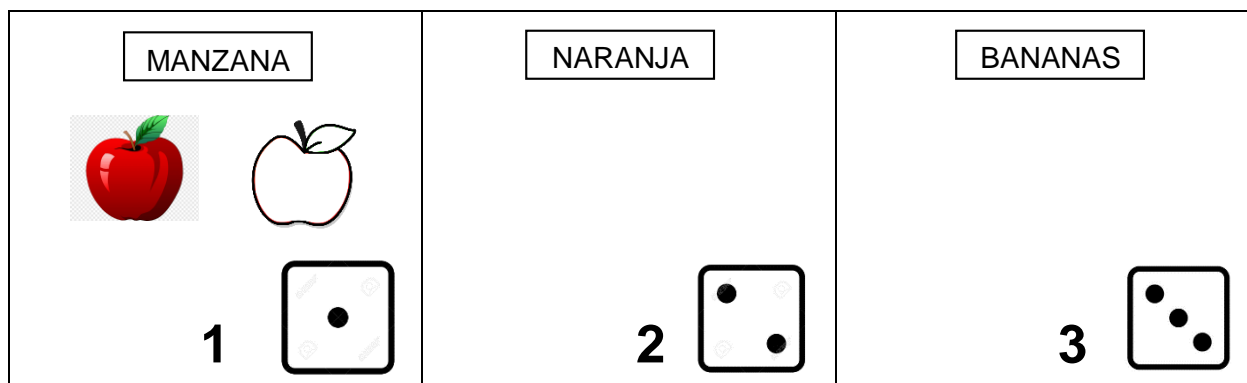
Para ellos un integrante de la familia lee la lista de materiales que necesitan para la fabricación del mismo y se lo invita a su hijo/a a buscar juntos los elementos necesarios.

### PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA N° 2:

➤ El adulto presenta 3 frutas: una naranja, una banana y una manzana. Permite que observen y exploren los diferentes tipos de frutas. Indaga mediante los siguientes interrogantes: ¿Cuál es tu fruta preferida?, ¿Todas son iguales?, ¿Por qué?, Tienen el mismo color?, ¿Tienen el mismo tamaño y forma? , ¿Cuántas frutas se puede comer por día? etc.

➤ ALIMENTACIÓN: Luego, explica que se debe consumir alimentos frescos como: frutas y verduras, como así también el consumo de lácteos, agua, entre otros para su desarrollo y crecimiento. Se deben realizar rutinas en torno a los horarios de comidas ya que estos ayudarán a construir hábitos saludables que perduren en el tiempo. Para ello, es necesario que haya un entorno que acompañe, es decir, la familia.

➤ Posteriormente, el adulto debe realizar el cuadro (ver imagen) en el cuaderno y dibujar varias frutas (ver ejemplo). El alumno debe contar el dado y pintar tantas frutas como indica el número que le corresponde.



### PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA N° 3:

➤ Un integrante de la familia, busca un lugar cómodo para ver un video didáctico denominado [“AGUAnte”](#). Indaga mediante las siguientes preguntas: ¿Te gustó el video?, ¿Debemos tomar agua solo cuando tenemos sed?, ¿Cuántos vasos debemos beber por día?, ¿Antes de qué actividad debemos consumir agua? y ¿En qué te ayuda?.

➤ **HIDRATACIÓN SALUDABLE “AGUA”:** Se le explica que la hidratación es muy importante para el organismo y para la realización de actividad física. El AGUA forma parte del cuerpo humano y es imprescindible para el correcto funcionamiento de numerosas funciones vitales como: alimentarse, respirar, la circulación de la sangre entre otras.

➤ El adulto dibuja en el cuaderno de clases 10 vasos y el alumno debe contar y pintar solo 8 vasos de agua. El familiar escribe la palabra AGUA en líneas de puntos y el alumno que se anime lo escribe.

#### **PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA N° 4:**

➤ Un integrante de la familia, busca una frazada o un almohadón y los coloca en un sector de la casa que sea más tranquilo y que no haya interrupciones. Se invita a ver el video [“Encontrando la calma”](#) y a seguir las técnicas del mismo. Luego, indaga: ¿Te gustó el video?, ¿Cómo te sentiste?, ¿Te relajaste?, ¿Cuándo estás enojado como te sentís?, ¿Pides ayuda a algún familiar, a quién?, ¿Qué deberías hacer para encontrar la calma?.

➤ **BIENESTAR EMOCIONAL:** El adulto explica que es muy importante conocer las emociones, alcanzar su equilibrio y reconocerlas cuando las sentimos. Si las reconocemos podremos darnos cuenta si duran mucho... o si no nos dejan pensar y nos hacen mal o si dañamos cosas (ej. romper un juguete) o lastimamos a alguien. Los adultos tenemos un rol muy importante: enseñar a los niños/as a modular las emociones y ahora en cuarentena, ese es el rol de los padres. Finalmente, se le presenta la imagen de las siguientes emociones y le pregunta como se siente hoy.



➤ **Actividad de Tecnología:** se recuerda que se va a confeccionar un porta retrato.

#### **Materiales:**

- ✚ Tubo de cartón (de papel servilleta).
- ✚ Cinta papel o de la que tengan en casa.
- ✚ Lápiz negro, tijera, plasticola o del pegamento que tengan.
- ✚ Retazos de tela de cualquier color.

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA N° 5: TALLER DE COCINA: “ENSALADA DE FRUTAS”.**

Actividad de Áreas Integradas: Lengua, Matemática y Habilidades de la vida diaria.

**INGREDIENTES:**

- ✚ Frutas: banana, naranjas, manzanas, peras, etc. (la cantidad que desees).
- ✚ Azúcar o edulcorante a gusto.
- ✚ Agua o jugo (sobre).



**PREPARACIÓN:**

- El adulto explica que en familia van a realizar una receta saludable. No olvidar que antes de cocinar se deben lavar las manos con agua y con jabón siguiendo los pasos enseñados.
  - Con ayuda de mamá, deben lavar y pelar las frutas.
  - Luego, cortar en cubitos y colocarlas en un bols.
  - Incorporar agua o jugo, cantidad necesaria.
  - Por último, agregar el azúcar o el edulcorante a gusto, se revuelve y listo!!! .
  - Finalmente, hay que animar a su hijo/a a ordenar los alimentos y dejar todo limpio.

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA N° 6:**

- En familia, se busca un espacio de la casa que sea tranquilo para ver el video [“Los pimpollos - Lavarse en las mañana”](#) . Luego se indaga: ¿Te gustó el video?, ¿Qué hacen cuándo se levantan en la mañana?, ¿Qué se lavan primero?, ¿Y después?, ¿En qué otro momento hay que lavarse las manos?, ¿Qué otros hábitos de higiene debo realizar?, ¿Cuál es el hábito de higiene que más te gusta hacer?, etc.
  - **HIGIENE:** El adulto explica que la higiene es muy importante ya que permite que una persona cuide su salud, su aspecto, su limpieza para evitar contraer enfermedades o virus, para limpiar la suciedad. Los padres deben enseñar los hábitos de higiene para que su hijo pueda actuar solo, como por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, luego de salir del baño, cepillarse los dientes luego de cada comida, etc.
    - ¿Estás preparado para el desafío de hoy? Te propongo que solito realices el lavado de manos y dientes correspondiente. ¡¡¡Vamos tu puedes!!

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA N° 7:**

- **TALLER DE TECNOLOGÍA:** Con ayuda de un lápiz negro, marcar en una de las puntas en forma diagonal y recortar, para luego unir.

## E.E.E. “MERCEDITAS DE SAN MARTÍN” – PRE- OCUPACIONAL – ÁREAS INTEGRADAS

➤ Colocar plasticola o pegamento que tengan, en cada puntas del mismo. Luego, fijarlo con cinta de papel como se muestra en la imagen.



➤ Esparcir la plasticola o el pegamento y empezar a colocar los retazos de telas que más les guste.

➤ Dejar secar para luego decorar con botones o lo que más te guste.

➤ Colocar la foto del alumno junto a la seño o un mensaje cariñoso!!!

### **PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA N° 8:**

➤ Actividad de Educación Física: hoy vamos a comenzar entrando en calor con la canción [“El baile del movimiento”](#).

➤ Luego, colocar en el espacio de la casa botellas o algún elemento que se pueda utilizar reemplazando unos conos. Ubicar las botellas en forma lineal bien separadas para luego pasar primero corriendo esquivando cada botella, luego saltando con los dos pies juntos. (realizar la actividad cinco veces).

Colocar una botella en el inicio donde comience la carrera y la otra a unos metros adelante. Correr a máxima velocidad hasta la otra botella y regresar con trote lento para recuperarse y volver a correr (cinco veces). Finalmente, se ordena y se guardan los elementos.

➤ Finalmente, se reflexiona sobre la ACTIVIDAD FÍSICA: se comenta sobre los hábitos de vida que han ido cambiado a partir de quedarse en casa por la pandemia. Hay modificaciones en el sueño, en la alimentación, en el descanso y en la actividad diaria. Nuestro cuerpo es parte de esta transformación, por eso el ejercicio físico trae numerosos beneficios para el cuidado personal, como el fortalecimiento de los músculos, etc.

### **PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA N° 9:**

➤ El adulto, le relata la historia de la vida de Domingo Faustino Sarmiento mediante imágenes que se enviarán por vía WhatsApp. Se indaga: ¿Te gustó la historia?, ¿Cómo se llama?, ¿Qué le gustaba hacer de niño?, ¿De qué trabajó?, entre otras.

IMAGEN N° 1



IMAGEN N° 2



IMAGEN N° 3



IMAGEN N° 4



## E.E.E. “MERCEDITAS DE SAN MARTÍN” – PRE- OCUPACIONAL – ÁREAS INTEGRADAS

➤ Se comenta que van a aprender una canción para dedicársela a la señorita. Primero, se hace escuchar el tema “[Girasoles](#)” de Luis Fonsi. Luego, se enseña solo el estribillo y cuando lo tengan aprendido, se coloca la canción estimulando y ayudando a cantar la parte que, corresponde. Vamos tu puedes, la seño estará feliz!!!

**Te esperaré, te esperaré  
Y cuando vuelvas con un beso, aquí estaré  
Te esperaré, te esperaré  
Con la certeza que respiro, te amaré.**

➤ Finalmente, se graba un video con la canción de fondo y el alumno canta la parte aprendida (o palabras) teniendo en cuenta las posibilidades de cada uno. Se muestra la producción realizada en el área de Tecnología.

### **PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA N° 10: TALLER DE COCINA”TARTA DE MANZANA”**

Actividad de Áreas Integradas: Lengua, Matemática y Habilidades domésticas.

#### INGREDIENTES:

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| ✚ 1 vaso de leche           | ✚ 3 huevos                   |
| ✚ 1 vaso de harina leudante | ✚ 4 manzanas                 |
| ✚ 1 vaso de azúcar          | ✚ Margarina para untar molde |



#### Preparación: PASOS

- El adulto explica que en familia van a realizar una receta saludable. No olvidar que antes de cocinar se deben lavar las manos con agua y con jabón siguiendo los pasos enseñados.
- Con ayuda de mamá, se lavan, se pelan las manzanas dejando una aparte.
  - Luego, se colocan en la licuadora junto al vaso de leche, harina, azúcar y los 3 huevos.
  - Posteriormente, se colocan en el molde untado de margarina y arriba se ubican las manzanas cortadas en láminas.
  - A continuación, se coloca en el horno a 170 ° durante 1 hora y listo!!!.
  - Es importante que después de cocinar anime a su hijo/a a ordenar los alimentos y dejar todo limpio.

**DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN: Lic. Verónica Bitrán**

**Docentes: Natalia Carrizo y Valeria Terán.**