

# Escuela Dr. Nicanor Larraín Sala de 4 años Áreas Integradas

Guía Pedagógica N° 14

Escuela: Dr. Nicanor Larraín

Docentes: Andrea Marín - Alejandra Runco

Nivel Inicial

Sala 4 años

Turno: Mañana y Tarde



**Dimensión:** Ambiente natural y Sociocultural: **Ámbito:** Ambiente Natural. **Núcleo:** Seres vivos y su ambiente. **Contenidos:** El cuerpo humano y la salud: Alimentos saludables y no saludables. Toma de conciencia de la importancia de la higiene personal y del cuidado de la salud bucal y corporal.

**Dimensión** Comunicativa y Artística: **Ámbito:** Artes visuales: Plástica. **Núcleo:** De Producción. **Contenidos:** Técnica: Dibujo y pintura.

**Título de la Propuesta:** “¡Comiendo bien más sano y fuerte estoy!”

**Desarrollo de Actividades:** Desde el 2/11 al 13/11

## FUNDAMENTACION:

Cuando el ser humano se alimenta lleva a cabo una actividad puramente instintiva. Puede elegir con qué alimentarse motivado por diversos factores. Poder elegir, tiene, no obstante, el riesgo de equivocarse, de no optar por lo más conveniente. Por ello es necesario conocer y seguir las orientaciones sobre qué alimentos son mejores para nuestra salud, su clase, calidad, cantidad y distribución a lo largo del día y tener en cuenta otros valores que pueden influir en la elección. Es necesario incorporar hábitos y costumbres de alimentación desde niños y nada mejor que comenzar a trabajar con esta problemática, que permita el día de mañana, una toma de conciencia para mantener el equilibrio.

## “ACTIVIDADES A DESARROLLAR”

### ACTIVIDAD DIA 1 (2 de Noviembre)

Reunidos, en familia, un adulto realizará preguntas como: “Cuando te levantas ¿Qué desayunas?, ¿Qué comes?, ¿Cuál es tu comida preferida?, ¿Papá o mamá comen lo mismo?, ¿Cuántas veces comen por día?, ¿Con quién comparten las comidas?, ¿Dónde



**Docentes a cargo:** Andrea Marín- Alejandra Runco

## Escuela Dr. Nicanor Larraín Sala de 4 años Áreas Integradas

compran los alimentos para realizar la comida?, ¿Hay que lavarse las manos para comer?, ¿Por qué?” A continuación, observarán un video sobre alimentación saludable <https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c&t=231s> Para terminar, dibujarán, su comida favorita.



### ACTIVIDAD DIA 2 (3 de Noviembre)

Juntos, en familia, observarán un video, sobre la pirámide alimenticia, el mismo será enviado por la docente, en el cual, explicará la importancia de los alimentos, así como una buena alimentación diaria. Para finalizar, pintarán una hoja, con una esponja de cocina, la cual, mamá o papá, la cortará en un pequeño cuadrado y el niño pintará toda la hoja con témpera verde, (en caso de no poseer témpera pueden utilizar lo que tengan en casa). Seguidamente, colocarán recortes de alimentos que son buenos para nuestra salud.

### ACTIVIDAD DIA 3 (4 de Noviembre)

Con un familiar, conversaremos sobre los hábitos alimenticios, un adulto, hará preguntas como: “A la mañana, cuando despertamos ¿Qué debemos hacer?, ¿Con qué nos lavamos las manos?, ¿Y la cara?, y para preparar la mesa, ¿Pones un mantel?, ¿Y qué más colocas,

**Docentes a cargo: Andrea Marín- Alejandra Runco**

## Escuela Dr. Nicanor Larraín Sala de 4 años Áreas Integradas

en la mesa, para desayunar?, ¿Podes comer parado o mirando el celular en el momento del desayuno?, ¿Por qué?” Seguidamente, mamá o papá, explicarán la importancia de lavarse las manos con agua y jabón, el uso de la toalla para secarse las manos y la preparación de la mesa. Por último, elaborarán, “La caja de limpieza personal”. Para ello, buscarán, una caja de zapatos o la que tengan en casa, y los niños, la podrán pintar o decorar como más les guste. Luego colocarán, en su cajita, un jabón, una toalla, un perfume, un desodorante y un cepillo de dientes, y enviarán una foto para compartir en el grupo.



### ACTIVIDAD DIA 4 (5 de Noviembre)

Todos juntos, observarán el cuento de “El niño que comía muchos dulces” <https://www.youtube.com/watch?v=t-xDsPJ0cWg>. Seguidamente, un familiar preguntará: “¿De qué trata el cuento?, ¿Qué le encantaba comer?, ¿Qué era lo que no le gustaba?, ¿Por qué?, ¿Y cuando la mamá le pedía que se lave los dientes el que hacia?, ¿Qué fue lo que le paso, un día, al despertarse?, ¿Qué le dijo el médico?” A continuación, papá o mamá, explicará que, además de las golosinas, hay otros alimentos que dañan los dientes, por lo cual, debemos siempre limpiarlos. Para finalizar, pintarán una hoja, con un cepillo de dientes en desuso, utilizando témpera de color rojo, (en caso de no poseer témpera pueden utilizar lo que tengan en casa). Seguidamente, colocarán recortes de alimentos que no son buenos para nuestra salud.

### ACTIVIDAD DIA 5 (6 de Noviembre)

Reunidos, en familia, conversarán sobre los alimentos que nos hacen bien, los que no y por qué. A continuación, papá o mamá, dibujará y recortará, dos siluetas, de un diente, (El molde será enviado por la docente, a través de WhatsApp), y dibujará, en una de las siluetas una cara feliz, y en la otra una cara triste y las pegará en una hoja. Por último, el pequeño dibujará en un diente un alimento saludable y en el otro un alimento no saludable.

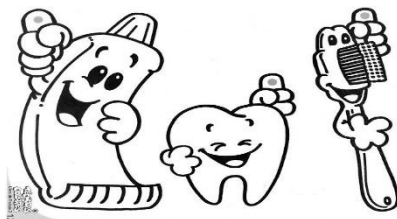
### ACTIVIDAD DIA 6 (9 de Noviembre)

Todos juntos, observarán, una vez más, la imagen de la pirámide nutricional, recordando cuales son los alimentos saludables, los alimentos no saludables y por qué. Seguidamente, buscarán “La caja de limpieza personal” y un adulto, sacará, de un objeto por vez para que

**Docentes a cargo: Andrea Marín- Alejandra Runco**

## Escuela Dr. Nicanor Larraín Sala de 4 años Áreas Integradas

el pequeño mencione para que sirve cada uno, por último, tomarán el cepillo y mamá o papá me enseñará como lavarme los dientes. Para finalizar, sacarán una foto y la compartirán en el grupo.



### ACTIVIDAD DIA 7 (10 de Noviembre)



Reunidos, en familia, un adulto comentará por qué, cada 10 de noviembre, celebramos el “Día de la Tradición”.

*El 10 de noviembre se celebra en Argentina el "Día de la Tradición". Esta fecha fue elegida por ser el aniversario del nacimiento de José Hernández, un hombre que escribió el libro "Martín Fierro" donde plasmaba la vida de los gauchos argentinos. En homenaje a él y en reconocimiento de nuestras costumbres e identidad, es que se festeja este día.*

Seguidamente preguntará: “¿Sabes qué son las tradiciones?” y dirá: Las tradiciones son aquellos hábitos o expresiones culturales que se transmiten de generación en generación, como el mate, el asado, las empanadas, tocar la guitarra y bailar la chacarera.

**Docentes a cargo: Andrea Marín- Alejandra Runco**

## **Escuela Dr. Nicanor Larraín Sala de 4 años Áreas Integradas**

Para finalizar, todos, en una hoja, dibujarán, aquellas tradiciones que tienen en la familia. Pueden pintar con crayones, témpera, pegar papeles de colores o utilizar café, polenta etc.

### **ACTIVIDAD DIA 8 (11 de Noviembre)**

Juntos, en familia, jugarán con adivinanzas de alimentos saludables. Para ello, buscarán, un ambiente amplio, tranquilo, y sentados en ronda, un adulto, leer  las adivinanzas, (la docente enviar  las adivinanzas con imágenes a través de WhatsApp), y los pequeños tratarán de adivinar de que fruta y verdura se trata.

### **ACTIVIDAD DIA 9 (12 de Noviembre)**

Todos juntos, realizarán el juego de la alimentación saludable. Previamente buscarán un sector amplio de casa, y en el suelo, dibujarán, con tiza mojada, un cuadro con dos o tres columnas y cuatro filas. En el interior de cada cuadro dibujarán frutas o verduras, por columnas y deberán dibujar, en una hoja, las frutas o verduras elegidas y alimentos no saludables y los recortarán en cuadros pequeños, colocándolos en un recipiente. A continuación, los participantes elegirán la fruta o verdura que deseen colocándose en la columna correspondiente e irán sacando de a un papelito por vez. Si sale un alimento saludable, sólo avanza un casillero la persona que indique el papel, y si toca un alimento no saludable se quedarán en el lugar. Gana el participante que llegue al final del cuadro.

### **ACTIVIDAD DIA 10 (13 de Noviembre)**

Como cierre, de esta unidad, en familia, elaborarán una comida saludable, la que más les guste. Para ello, los pequeños, deberán hacer uso de su "Caja de limpieza personal", usar delantal y preparar la mesa para cocinar. Al finalizar, deberán enviar una foto para compartir en el grupo, la comida elegida.

**Docentes a cargo: Andrea Marín- Alejandra Runco**



**Equipo de Conducción: Sonia Ríos – Eugenia Espínola**

**Docentes a cargo: Andrea Marín- Alejandra Runco**