

ESCUELA: E.N.I. N° 58

DOCENTES: Amelia Castro, Evangelina Mura, Mirna Olivares, Sandra Vega, Prof. Esp.:
María Baca, Marcos de los Santos, Lucrecia Jofré.

SALA: 4 Años **Secciones:** E, F, G, H

TURNO: Mañana y Tarde

GUÍA PEDAGÓGICA N° 17

CONTENIDOS: DIMENSIÓN AMBIENTE NATURAL Y SOCIO - CULTURAL

ÁMBITO: Natural –Núcleo: Seres Vivos y su ambiente

-El cuerpo humano y la salud. Alimentación saludable.

DIMENSIÓN FORMACIÓN PERSONAL Y SOCIAL

ÁMBITO: Educación física- Núcleo: El niño, el cuerpo y su movimiento.

-Yoga: mejorar postura, autoestima, relajación y concentración.

DIMENSIÓN COMUNICATIVA Y ARTISTICA

ÁMBITO: Lenguaje-Núcleo: Literatura

-Aproximación a las posibilidades lúdicas del texto literario: adivinanzas.



ÁMBITO: Música-Núcleo: de apreciación

-Rasgos distintivos del sonido: altura, intensidad, duración, timbre. Percusión corporal (planos sonoros).

ÁMBITO: Artes visuales –Núcleo: de producción

-La línea y sus calibres.

TÍTULO: “Crezco sanito”

ACTIVIDADES:

DÍA 1:

Se propone a la familia escoger un día en el cual puedan estar la mayoría de los integrantes para desayunar juntos, consumiendo los alimentos habituales. Cada familia confeccionará un cartel que diga “Desayuno Saludable en Familia” y lo decorarán a gusto con los elementos que tengan en casa. Para hacerlo más armonioso se puede hacer al aire libre o en un lugar distinto a la cocina, pero antes higienizar las manos.



Desayunar y dialogar: ¿Qué significa la frase del cartel “Desayuno Saludable en Familia”? ¿Qué hay sobre la mesa? ¿Son importantes estos alimentos para nuestro cuerpo? ¿Qué nos aportan? Recordarán ¿qué desayunaron, almorzaron, merendaron y cenaron el día anterior, cuántas golosinas comieron y qué cantidad de agua tomaron? Cada integrante nombrará tres alimentos que considere que son perjudiciales para su salud y tres que son beneficiosos. Tomar una foto desayunando y donde se pueda apreciar el cartel “Desayuno saludable en Familia”, la misma se compartirá en el grupo del jardín y enviar a la docente.

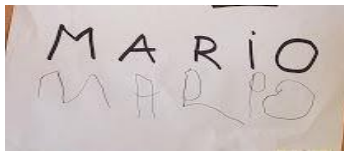
ARTES VISUALES PROF. Lucrecia Jofré

ACTIVIDAD N°1

Recordarán el cuento “la línea” de Claudia Rueda, en el video, se mostraba que se podía dibujar el nombre de personas. La propuesta será realizar el nombre del alumno, empleando diversos trazos de líneas, gruesos y finos. Para obtener diversos trazos de líneas emplearán distintos materiales: marcador, lápiz, tizas, plastilina, lana o totra, papel crepe retorcido, sal, azúcar, yerba, etcétera.

Para comenzar Mamá o Papá dibujarán el nombre en mayúscula imprenta del niño, sobre un papel, para que el alumno pueda copiarlo varias veces sobre la hoja con lápiz, para poder trabajar sobre su nombre con diversos materiales.

Al finalizar, observarán los distintos trazos de líneas, obtenidos al experimentar con diversos materiales.



DÍA 2:

-Jugamos a las adivinanzas de alimentos:

De color naranja, crezco en la tierra, a los conejitos les gusto y para la vista soy buena.
¿Qué es?

(Zanahoria)

Qué se corta sin tijeras y aunque a veces sube y sube nunca usa escaleras.

(Leche)

Color amarillo o verde o también colorado. Me comen fría o caliente
Y es famosa mi tarta. ¿Qué es?
(Manzana)

Soy blanco como la cal todos me saben abrir, nadie me sabe cerrar.
(Huevo)

-¿Te gusta comer estos alimentos? ¿Qué te parece si inventamos un cuento con algún alimento de las adivinanzas? Por ejemplo: La zanahoria rezongona, la Manzana que se puso colorada.

MÚSICA PROF. Marcos de Los Santos

ACTIVIDAD N° 1

“El personaje escondido” juego música. Se juega en grupo y se trabaja con percusión corporal. Se pide a un voluntario que salga de la habitación donde se realiza el juego, mientras los participantes eligen el personaje. El juego consiste en adivinar el personaje elegido. Cuando el voluntario entre, deberá ir preguntando al resto para recabar datos. Estas preguntas solo pueden contestarse de forma afirmativa y negativa, pero sin dar señales verbales. Trabajaremos los parámetros del sonido de la siguiente forma:

Altura: para afirmar utilizamos sonidos agudos (palmas, chasquido de dedos), para negar sonidos graves (golpes en el pecho, pies en el suelo).

Intensidad: para afirmar utilizamos sonidos fuertes (palmas o pies ejecutado de manera fuerte), para negar usamos sonidos débiles (golpes suaves, palmas huecas).

Timbre: para afirmar utilizamos manos en rodillas, para negar golpes con pies.

Duración: para afirmar utilizamos sonidos largos, para negar sonidos cortos.

DIA 3

- En familia vemos un cuento: “No quiero verduras” Link: <https://youtu.be/hLNZZipLczc>
Conversamos sobre el cuento: ¿Qué no querían comer? ¿A ustedes les gustan las frutas y verduras? ¿Sus padres comen lo mismo? ¿Se lavan las manos antes de comer? ¿Con quién comparten la hora de la comida? ¿Quiénes trabajan para que nosotros nos alimentemos? ¿Cómo se llama la persona que vende frutas y verduras?

-Buscar en casa frutas y verduras clasificarlas por color, tamaño.

EDUCACIÓN FÍSICA PROF. María Baca

ACTIVIDAD N° 1

En esta última guía queridos alumnos vamos a trabajar con nuestro cuerpo de una manera diferente. ¡Vamos a hacer **Yoga** en familia! Esta es una disciplina psicofísica con la que se alcanzan condiciones de gran bienestar para el **cuerpo y la mente**.

Entrada en calor: miramos e imitamos atentamente “el cuento de las mariposas” ingresando al link: <https://www.youtube.com/watch?v=Ml1S5rM0ou0>

Actividad N°1: Necesitaremos una manta o colchoneta para colocar debajo de cada integrante de la familia que participe. Debemos hacer todas las posturas ilustradas en la imagen lo más parecidas posibles. Teniendo en cuenta concentrarnos antes de realizarlas, relajarnos y respirar profundo. Pondremos en juego algunas de las capacidades trabajadas en el año como fuerza, flexibilidad y equilibrio.



DÍA 4

-¿Qué pasaría si no comiéramos? ¿Tomar agua es importante para nuestro cuerpo? ¿Por qué? ¿Cuántas veces al día nos alimentamos? ¿Qué comemos? ¿Cuántas veces comen golosinas?

Presentación del óvalo nutricional

¿Qué alimentos aparecen en el óvalo?
¿Cuáles se presentan en mayor cantidad?
¿Cómo están agrupados? ¿Por qué están organizados de esta forma? La mamá le explicará que el **óvalo nutricional** es una guía alimentaria que nos permite diferenciar los alimentos y el consumo de los mismos en mayor o menor proporción de acuerdo al aporte nutritivo.



Así seguiremos una dieta adecuada y completa para tener un desarrollo sano y armónico.

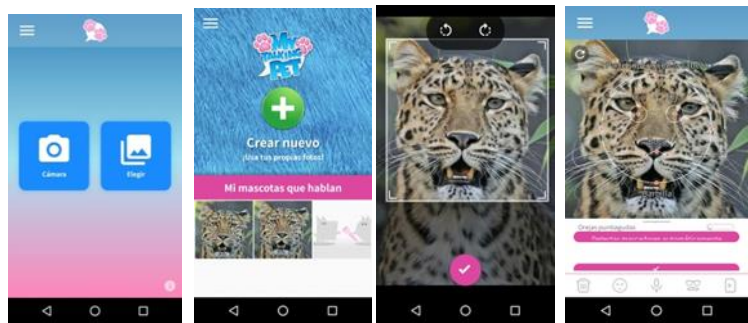
-En familia pensar y escribir en una hoja un menú de un almuerzo saludable, agregar dibujos realizados por los niños.

ARTES VISUALES

ACTIVIDAD N° 2

En esta oportunidad ilustrarán un animal, pueden buscar en internet, en un libro, algún animal preferido, puede ser gigante, mediano o pequeño. O elegir alguna de sus mascotas que tengan en su casa, lo importante es tener una foto para poder observar muy bien su rostro. Se enfocarán solo en el rostro; observarán sus ojos, nariz, hocico, boca y todos los detalles incluyendo el color. Usarán toda la hoja para realizar el dibujo. Con la ayuda de un adulto: sacarán una foto al dibujo realizado. La propuesta será darle movimiento y voz al dibujo. Descargarán una aplicación del “Play Store” “Mascota Habla” y seguirán los pasos:

Ingresarán a la aplicación y apretarán en el signo + “crear nuevo” y buscarán la foto. Seleccionarán el cuadro. Y luego apretarán donde dice “detectar marcadores automáticamente” ahí nos marcará la boca, el contorno de la cara, los ojos. Lo van arreglando



manualmente con cada parte de la cara del animal. Cuando esté listo presionarán el botón fucsia y aparecerán los movimientos. Luego el que se anime hará clic en el botón rojo del medio donde dice “Grabar” y dirán algún mensaje para sus compañeritos del jardín para la vuelta al jardín. Cuando terminen apretarán el botón “guardar”. Pueden compartir el video con las personas que ustedes deseen. ¡A divertirse!

DÍA 5

-Buscar revistas, diarios, cartón o cartulina, pegamento, tijera, marcador de colores o lápices. La propuesta es construir el semáforo de los alimentos, para ello debemos recordar todo lo dialogado, con ayuda del algún integrante de la familia marcar tres círculos de tamaños medianos de color rojo, verde y amarillo los mismos se pegarán en una cartulina o afiche con la frase “**En familia nos cuidamos**”, pegar el círculo rojo, abajo amarillo y al último el verde, el niño buscará y recortará imágenes de alimentos en los diarios y revistas los pegará al lado de cada círculo según corresponda: círculo rojo alimentos con alto contenido graso (frituras, dulces, embutidos), círculo amarillo los que se consumen con moderación (carne, queso, pastas), círculo verde los

que son beneficiosos(frutas, verduras, leche, yogur). El cartel se pegará en un lugar visible para recordar esta información.



¡ALTO! Alimentos con alto contenido graso

PRECAUCIÓN: Consumir con moderación.

LIBREMENTE: Alimentos que son beneficiosos.

DÍA 6

-En familia observamos el siguiente video, recordando lo aprendido.

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

-Al terminar el video reflexionar: ¿Por qué es importante tener una alimentación saludable?
¿Qué nos aportan los alimentos? ¿Cuáles son las cuatro comidas que debemos consumir?

MÚSICA PROF. Marcos de Los Santos

Actividad N°2

“Cambio de parejas” juego musical. Para este juego se necesita música de cualquier tipo y una escoba o un objeto a elección.

Los participantes menos uno, deben formar parejas. El alumno sin pareja con la escoba o el objeto elegido. Cuando suene la música, deben bailar al ritmo que marque. Cuando deje de sonar, deben hacer un cambio rápido de pareja. El que se quede sin pareja, tomará la escoba y bailará con ella. Si sucede que el grupo es par, un adulto de la casa también jugará.

DÍA 7

-Elaborar un afiche con la familia sobre consejos a tener en cuenta antes de comer, comprar alimentos, lavar frutas y verduras teniendo en cuenta las medidas de precaución e higiene por el Covid19. Un adulto escribe y el niño dibuja.



DÍA 8

-¡Ahora llegó el momento divertido! Con la ayuda de un adulto preparamos una rica ensalada de frutas.

- Antes de prepararla tener en cuenta medidas de higiene y seguridad. ¡ Manos a la obra!

EDUCACIÓN FÍSICA PROF. María Baca

ACTIVIDAD N°2: Este ejercicio ayudará a bajar la ansiedad. Sentados en una manta o colchoneta, en la postura básica, con las piernas cruzadas, espalda derecha, respiramos y nos

relajamos (llamada Sukhasana o 'Postura Fácil'. Con esta se logra incrementar la flexibilidad de las caderas y fortalecer la columna)

Deberán encontrar y nombrar: 5 cosas que puedan ver, 4 cosas que puedan tocar, 3 cosas que puedan oír, 2 cosas que puedas oler, 1 cosa que puedas sentir el gusto.

TÉCNICA DEL 5-4-3-2-1

ES UNA ACTIVIDAD PARTICULARMENTE INTERESANTE PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A CONTROLAR LA ANSIEDAD

Mira a tu alrededor y dime.....

- 5 cosas que ves 
- 4 cosas que puedes tocar 
- 3 cosas que puedes oír 
- 2 cosas que puedes sentir 
- 1 cosa que puedes probar 

DIRECTORA: PROF. Verónica Quiroga Pérez

“De pequeños comienzos provienen grandes cosas. Tu esfuerzo valió la pena, mirá donde has llegado ¡Felicitaciones!”

