



**GUÍA PEDAGÓGICA N°11**

**DOCENTE:** Prof. Silvana Castro.

**SECCIÓN:** Habilidades "A"

**ÁREA CURRICULAR:** Cuidado Personal

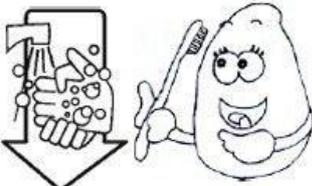
**CONTENIDOS:** Adquisición de hábitos básicos de higiene personal. Adquisición y uso de habilidades relacionadas con el aseo: peinarse, cepillarse los dientes. Uso funcional de los utensilios de aseo personal: toalla, jabón, cepillo, perfume.

**TÍTULO: "HÁBITOS SALUDABLES Y DE HIGIENE"**

**DÍA 1:**

- 1) Un adulto lee los siguientes consejos sobre hábitos saludables

## HÁBITOS SALUDABLES



1. Duerme alrededor de 8 horas diarias.
2. Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.
3. Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.
4. Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.
5. Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.
6. Mantén una higiene corporal adecuada.
7. Lávate las manos antes de comer.
8. Lávate los dientes después de cada comida.
9. Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.
10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.



**ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA.**

- «Autitos locos» Desplazarse por el espacio delimitado en casa, como autitos, al ritmo de la música. **Al sonar lento:** caminar, **al sonar rápido:** correr, y **cuando no suene** frenar en el lugar. Acompañar en todo momento a los pequeños, sirviendo de guía.

**DIA 2**

**LAVADO DE MANOS:**

“El lavado de manos es muy importante para la prevención de las enfermedades transmisión de virus”.

- 1) Observa en familia: así se ven las manos sin lavarlas



- ¿Qué observan en la imagen?
- ¿Qué sucede con las manos?
- ¿Qué hay en ellas?

**ÁREA CURRICULAR: CERÁMICA**

- **¡A jugar!** El juego consiste en identificar texturas a través del registro sonoro.
- Utilizar un despertador o celular que tengan, servirá para la reproducción del sonido. Programar el tiempo del sonido en un minuto o menos, y esconder junto al despertador o celular, un objeto que tenga textura, (puede ser una alfombra, una panera, un tupper, etc.). Cuando suene el despertador el alumno deberá identificar el lugar de donde proviene el sonido, cuando lo encuentre, acercarse al objeto texturado para que el chico lo pueda explorar.



**DÍA 3:**

- 1) Observar el siguiente video de Doki sobre Hábitos Saludables  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qy4Y5TDMqPY>



2) Luego de ver el video, conversar en familia:

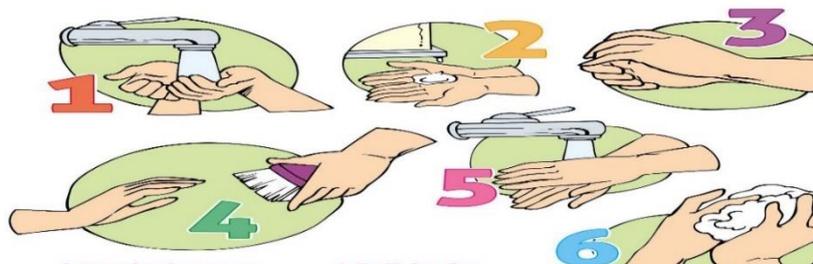
- ¿Está bien que Doki no se bañe luego de jugar?
- ¿Qué pasa si Doki come el sándwich con las manos sucias?
- ¿Porqué es importante la limpieza diaria?

### **ÁREA CURRICULAR: TEATRO Y EXPRESIÓN CORPORAL**

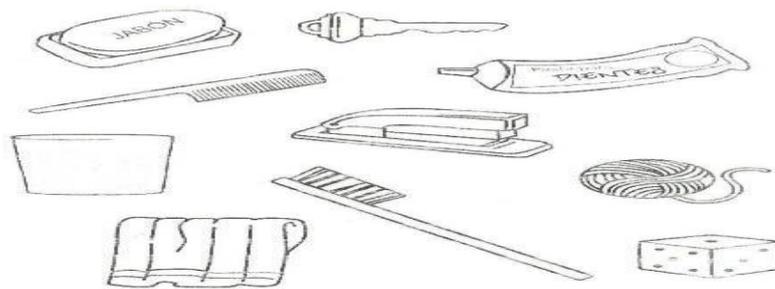
- Realizar la actividad con ayuda de un adulto: Colocar una manta en el piso, el alumno debe estar en ella, buscar un globo, pelota, o elemento similar, colocar música y jugar con el elemento. Hacer movimientos al ritmo de la música elegida con el elemento (Ejemplo: subir el globo, bajar el globo, tocar la rodilla con el mismo, tocar la cara, etc.)

### **DÍA 4:**

1) Observar los pasos para un correcto lavado de manos.



2) Buscar en la imagen los elementos para el lavado de manos: señala con el dedo o también pueden dibujar y colorear los elementos correctos.



### **ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN TECNOLÓGICA**

#### **“Soplarás, soplarás y magia”**

- Materiales: témperas de colores, sorbetes, hojas de dibujos.
- ¡A trabajar!: Preparar las témperas con agua, es importante que estén bien líquidas. Dejar caer la pintura sobre la hoja (en forma de gotas), con el sorbete soplar en distintas direcciones y magia. Dejar secar.



**DÍA 5:**

- 1) Observar los dibujos y pintar la carita correspondiente: carita feliz si es un hábito saludable o carita triste si no lo es. (En caso de no poder imprimir, se puede dibujar o buscar recortes en diarios o revistas).



**ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN AGROPECUARIA**

- Realizar la siguiente receta con ayuda de algún familiar.

**Canastitas de choclo y queso.**

Para una docena.

**Ingredientes:**

- 1 cebolla.
- 1 morrón rojo
- 3 choclos
- 2 huevos
- Queso cremoso
- Tapas de empanadas. (Para quien lo requiera serán tapas de empanadas sin TACC)

**DOCENTE:** Prof. Silvana Castro

**PROF. DE ESPECIALIDADES:** Mayra Villalobos- Brenda Castro- Carla Martinazzo- Alicia Echevarría- Silvana Pulvirenti

**CELADORA:** Prof. Mabel Navarro



**Paso a Paso:**

Saltear la cebolla y el morrón con sal y condimentos a gusto. Por otro lado, hervir el choclo y el huevo.

Luego de que la cebolla esta dorada mezclar con el choclo y el huevo.

Poner las tapitas en un molde para cupcake en forma de canastitas o darle la forma de bolsita con la mano, rellenar y colocar un trocito de queso mantecoso, cerrarlo para que no se caiga el relleno.

Dejar en el horno hasta dorar la masa.

**DÍA 6:**

- 1) Unir las imágenes de los objetos con su utilidad. (En caso de no poder imprimir, se puede dibujar o buscar recortes en diarios o revistas)



**ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA**

- «Mapas» Describir un recorrido por la casa, indicando llegar a una meta. Leerlo en voz alta y ayudar al pequeño a descubrirlo. Intentar pasar por todas las habitaciones y ambientes que tiene la casa, remarcar la noción de derecha/izquierda, describiendo cada ambiente para que el pequeño sepa dónde debe buscar. Guardar un premio para entregar cuando se descubra la meta.

**DÍA 7:**

- 2) Colorear los elementos que utilizas para el **lavado de los dientes** (en caso de no poder imprimir, pueden realizar el dibujo).



### **ÁREA CURRICULAR: CERÁMICA**

- **Buscar en casa:** cajas de diferentes tamaños, si es posible forrar con papeles varios, de revista, diario, color, etc.
- El alumno deberá apilar por tamaño las cajas seleccionadas, intentado reconocer desde la caja más chica a la más grande. De contar con texturas en los diversos papeles aplicados en las cajas, realizar la exploración de los mismos.

### **DÍA 8:**

- 1) Observar el siguiente video con la canción "Mezcla tus sabores" de "Plim, Plim" <https://www.youtube.com/watch?v=L09hgZMHVGg>

### **ÁREA CURRICULAR: TEATRO Y EXPRESIÓN CORPORAL**

- Utilizar cajas, botellas plásticas y golpear con las manos o con el piso, también golpear entre sí los elementos, realizar y experimentar los diferentes sonidos. Luego realizar lo mismo y acompañar una música elegida.

### **DÍA 9**

- 1) Observar los distintos tipos de alimentos que se presenta en la imagen y conversar en familia:



- ¿Qué te gustaría comer?
- ¿Recordás los alimentos que comemos durante el día?
- ¿Cuántas veces comes frutas y verduras?

### ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN TECNOLÓGICA

#### “Pintamos girasoles”

- Materiales: tenedor descartable, témpera amarilla, marrón y verde, hojas de dibujo.
- Preparar en recipientes distintos las témperas. Pintar un círculo de color marrón, que sería el centro del girasol. Alrededor del círculo, apoyar el tenedor, previamente colocarle pintura amarilla, y arrastrar el mismo hacia afuera, formar así los pétalos alrededor del centro marrón. Con el dedo realizar el tallo y hojas. Dejar secar.

#### DÍA 10:

- 1) Crear un semáforo, en familia, con los distintos alimentos:



**color rojo (consumir en menor cantidad):** las golosinas, comida chatarra, tortas, gaseosas ,etc.

**color amarillo (consumir con prudencia):** harinas

**color verde (consumir bastante):** frutas ,verduras, agua, leche.



**ÁREA: EDUCACIÓN AGROPECUARIA**

- Buscar y realizar otra receta utilizando como principal ingrediente el choclo.  
Pegar o dibujar en una hoja.

**Directora:** Prof. Fernanda Ramos

**Vicedirectora:** Prof. Laura Vilaplana – Prof. Carolina Espinosa

---

**DOCENTE:** Prof. Silvana Castro

**PROF. DE ESPECIALIDADES:** Mayra Villalobos- Brenda Castro- Carla Martinazzo- Alicia Echevarría-  
Silvina Pulvirenti

**CELADORA:** Prof. Mabel Navarro