

Escuela: Jinz N°13- Isla Vicecomodoro G. Marambio

Docente: Díaz, Lucia

Sala: 4 años

Turno: Mañana

Dimensión: Ambiente Natural y Socio-Cultural

Ámbito: Ambiente Natural

Título: ¡MMMMMM que Rico!

Contenidos: Promover hábitos de alimentación y cuidados saludables

Actividad N°1

Hoy nos encontramos en familia para escuchar y ver el cuento “El Estofado del Lobo”

<https://youtu.be/3eWx8iBvyWg>

Conversamos sobre el cuento: ¿De qué nos habla el cuento? ¿Quiénes son los personajes? ¿Qué tuvo que hacer el lobo para intentar lograr su deseo? ¿Qué preparo? ¿Has comido algo de lo que él hizo? ¿Necesito ayuda? ¿Logró lo que deseaba?

Actividad N°2

Dibujo lo que más me gusto utilizando los materiales que tengo.

Actividad N°3

¿Familia sabían cómo debe ser la Composición de la dieta infantil? (Información)

Grasas. Jamás deben sobrepasar el 30 por ciento del consumo diario de calorías de un niño. Están concentradas en los aceites vegetales, la mantequilla, la nata, el yogur, los huevos, la margarina y las grasas animales.

Hidratos de carbono. La mayor parte del aporte de calorías debe realizarse a través de los hidratos de carbono. Deben representar el 60 por ciento del consumo en la dieta. Pan, cereales, harina, pasta, arroz, patatas, judías, lentejas y frutos secos son los productos más ricos en hidratos de carbono.

Proteínas. Son esenciales para el correcto desarrollo y crecimiento infantil, y deben representar el 30-35 por ciento de las calorías totales de la dieta. Las proteínas animales se encuentran principalmente en la carne, el pescado y los huevos. Las proteínas vegetales no son proteínas completas y deben combinarse los alimentos para formar proteínas completas: así es bueno tomar en la misma comida lentejas con arroz, por ejemplo.

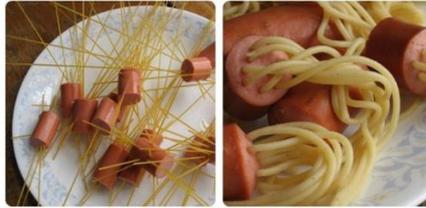
Aprovecha las frutas y verduras de la estación. Las frutas y las verduras son una fuente importante de vitaminas y minerales para todos, pero tienen una especial importancia para el

crecimiento de los niños. Son ricas en fibra y bajas en calorías, por lo que evitan el estreñimiento y la obesidad.

Le pedimos a la mamá que permita que su hijo/a pueda ayudarla en las actividades cotidianas. A continuación, se presentan recetas para ser elaboradas con los niños.

Tener en cuenta la necesidad e importancia de higienizar las manos y todos los elementos que utilizaremos, ¿Por qué es esto importante? lo conversamos

### Sabrosos Espaguetis



Ingredientes: Fideos, salchichas, agua, sal

Preparación: Cortar las salchichas y atravesarle fideos espaguetis, llevar a cocinar en agua con sal. Cuando los fideos estén cocidos, colar, servir y disfrutar.

Actividad N°4

Con la ayuda de mamá recordar los ingredientes y las cantidades utilizadas, dibujar en una hoja los mismos.

Actividad N°5

Área curricular: Educación Musical. Título de la propuesta: Hacemos shhh

Docente: Gabriela M. Sarmiento

Contenido: Trabajo de acción e inhibición del sonido

Observamos el video enviado por la docente donde cantamos nuestra canción "Yo soy un pulpito", pero esta vez al hacerlo vamos a quitar algunas palabras por lo que hay que prestar atención ya que hay que hacer silencio cuando nos toque cantar esa parte.

Recordamos la canción "Cucú cantaba la rana al hacerlo no cantamos la palabra cucú, pero si tocamos el rallador.

Actividad N°6

A partir de esta imagen y teniendo en cuenta la importancia de incorporar en la dieta de los niños las verduras, el queso, los huevos, los fideos, etc. Le propongo a la familia que elabore una receta.



Los niños serán protagonistas de toda la elaboración, en el lavado de las verduras, de los huevos, el cortado de los ingredientes, cocción, etc.

Conversamos sobre los diferentes olores, colores, texturas, tamaños, sabores, etc.

Sobre la prevención de accidentes con cuchillos, elementos calientes.

Una vez finalizado degustar y disfrutar de lo preparado en familia.

#### Actividad N°7

Recordar los ingredientes utilizados y las cantidades, con la ayuda de mamá lo dibujo como pueda.

#### Actividad N°8

Área curricular: Artes Visuales. Título de la propuesta: Quedarte en casa es cuid-**ARTE**.

Docente: Natalia López.

Contenido: Figura, forma y línea.

Materiales: Hoja blanca de dibujo, bombilla y tempera si no tengo con ayuda de algún mayor preparo anilina, café, remolacha, destiño en agua papel crepe, o el cartucho de una fibra que no sirve la coloco dentro de un tarrito con alcohol ¡algo que me permita simular ser tempera! Dibujaremos un rostro, teniendo en cuenta; ojos, nariz, labios, orejas, cejas, pestañas. Luego Colocar una gotita de color sobre la cabeza, desde la raíz y con un sorbete debes soplar.

#### Actividad N°9



Esta es una rueda alimentaria que se identifican los alimentos clasificados en cada sector. Se asociará el tamaño de cada grupo de alimentos a la cantidad de consumo diario.

Observar la imagen, conversar sobre los tipos de alimentos que se muestran, los colores que los diferencian, ej. verde las verduras y frutas, etc., Nos preguntamos de cada grupo ¿Cuáles nos gustan más y cuáles no? ¿Cuáles comemos más?

Con la ayuda de un adulto busco en revistas, etiquetas, cajas, etc. un alimento de cada grupo, lo recorto y pego en una hoja

Actividad N°10

Área curricular: Educación Física. Título de la propuesta: ¡Aprendemos desde casa!!!!

Docente: Mariana Giavarini .

Contenido: El cuerpo y los objetos en el espacio y el tiempo

1.Materiales: una caja de cartón lo más grande que puedan conseguir.

Para entrar en calor le pedimos a algún integrante de la familia que ponga la canción que más les gusta, movemos el cuerpo y bailamos al ritmo de la misma.

Exploramos la caja realizamos y lo siguiente:

- \* camino llevándola sobre la cabeza;
- \* saltamos por encima con uno o dos pies;
- \* camino haciendo equilibrio y llevando la caja sobre las palmas de las manos;
- \* trotamos por el patio y a la orden del adulto nos metemos dentro de la caja;
- \* pedimos a alguien de la casa que nos lleve a pasear como si fuera un autito de carrera



Para relajarnos nos paramos con las piernas separadas, elevamos los brazos y tomamos mucho aire por la nariz como si fuéramos un globo inflado y despacito nos desinflamos soltando el aire por la boca. Lo repetimos 5 veces.

Actividad N°11

Jugamos con Adivinanzas de verduras y frutas, las buscamos en internet en el enlace y si no es posible las inventamos

<https://youtu.be/55NuDsY-upI>

Actividad N° 12

Y ahora para la merienda o para el postre les dejo esta rica receta de **PANQUEQUES**

“Recuerden ustedes los adultos ayudan a los niños a la elaboración”



**Ingredientes:**

2 tazas de harina (280 gramos)

1 taza de leche (240 mililitros)

1 huevo

1 cucharadita de sal

**Preparacion**

1- Llevar la harina, la leche, los huevos, la sal y el azúcar uno a uno a un bol y batirlos con la ayuda de una batidora, hasta que la masa se quede líquida y homogénea.

2- Cuando la masa esté bien mezclada, dejarla que repose por unos 30 minutos aproximadamente.

3- Untar la sartén con la margarina y llevarla al fuego.

4- Cuando la margarina empiece a derretir, echar un cucharón de la masa y extenderla por toda la superficie de la sartén.

5- Cuando la crepe se dore por un lado y por otro, quitarla de la sartén y dejar que se enfríe.

6- El siguiente paso es rellenar las crepes. Puedes rellenarlas con, con dulce de leche, con jamón y queso, con mermeladas, con frutas, con cremas de cacao o con lo que más les guste.

**Actividad N°13**

Área curricular: Educación Musical. Título de la propuesta: Hacemos shhh

Docente: Gabriela M. Sarmiento

Contenido: Trabajo de acción e inhibición del sonido

Observamos el video que enviara la docente donde aprenderemos las canciones "La lechuza hace shhh", "Había una vez un avión ", posteriormente a esa canción se le quitara una palabra para que hagamos silencio justo cuando toque cantarla.

**Actividad N°14**

Área curricular: Artes Visuales. Título de la propuesta: Quedarte en casa es cuid- ARTE

Docente: Natalia López

Dimensión: Comunicativa y artística.

Contenido: Figura, forma y línea. Contenido: La Línea.

Materiales: Hoja blanca, cordón o lana, pegamento y un pedacito de madera.

Actividad: Pega el cordón o lana sobre una pequeña madera formando distintas líneas pueden ser rectas, espiraladas, curvas etc. y luego pinta las líneas con tempera o con pinturas naturales que hicieron en las otras actividades, por ultimo apoya sobre la hoja dejando un sellado.



Área curricular: Educación Física. Título de la propuesta: ¡Aprendemos desde casa!!!!

Docente: Mariana Giavarini

Dimensión: Formación personal y social.

Contenido: El cuerpo y los objetos en el espacio y el tiempo

Materiales: pelotitas de papel (papel de diario, revistas)

Actividad N°15

Juego del tesoro escondido: el adulto debe esconder en el lugar que dispongan para trabajar las pelotitas de papel. El niño deberá mantenerse con los ojos cerrados mientras se esconde el tesoro. La consigna debe ser clara dando indicaciones puntuales del lugar al que el niño debe llegar para encontrar el tesoro.

Con las pelotitas realizamos lo siguiente:

- \* lanzar la pelotita hacia arriba con una y dos manos
- \* hacerla rodar por el suelo y correr a la par tratando de pasarla
- \* caminar llevándola sobre la palma de la mano
- \* colocar un cesto o lo que dispongan similar y jugamos a embocar

Para finalizar y volver a la calma le pedimos al adulto que nos cuente un lindo cuento.

Directora: Prof. Patricia Martínez