

**JINZ N 41- Esc. Fray Justo Santa María de Oro- Comandante Cabot - Miguel de Azcuénaga- Manuel Laínez- Capital Federal. Sala de 3 años-  
Área curricular: Ambiente Natural**

---

Escuela: Fray Justo Santa María de Oro

Docente: Mass Rosana- Trigo Yanina

**Nivel Inicial - Sala: 3 años**

Turno: Tarde

Área Curricular: Dimensión Natural y socio cultural: **Ámbito Natural**

Contenido: cuerpo humano y la salud: alimentación saludable

**Título de la propuesta: “LOS ALIMENTOS SALUDABLES”**

**GUIA PEDAGOGICA N° 9**

**¡HOLA QUERIDA FAMILIA! ¿Cómo están? Seguro que muy bien, cuidándose mucho.**

**🌈 PROPUESTAS DE ACTIVIDADES DEL DÍA 1:**

**Actividades del Ámbito Autonomía:**

Con ayuda de mamá ordenar la ropa de la familia por color o por tamaño luego guardar en el lugar que nos indique el adulto que nos acompaña.

**Actividad del Ámbito Ambiente Natural:**

En compañía de mamá van a conversar sobre los alimentos, anotar en un papel las respuestas de los pequeños, ¿Cuándo se levantan qué desayunan? ¿Qué comen? ¿Cuál es la comida preferida? ¿Qué pasa si no comemos bien? ¿Qué alimentos son importantes para crecer sanos? ¿Dónde se guardan los alimentos? ¿Por qué es importante tener una buena alimentación? Luego buscar en diarios y revistas imágenes de alimentos, seguidamente recortar y separar los mismos en saludables y no saludables, para finalizar pegar en una hoja dividida en dos partes los alimentos saludables y los que no lo son.

**🌈 PROPUESTAS DE ACTIVIDADES DEL DÍA 2:**

**Actividad del Ámbito lengua:**

## **JINZ N 41- Esc. Fray Justo Santa María de Oro- Comandante Cabot - Miguel de Azcuénaga- Manuel Laínez- Capital Federal. Sala de 3 años- Área curricular: Ambiente Natural**

---

Preparar junto a mamá una sopa de verduras, buscar los alimentos que se van a colocar, observar ¿de qué colores son? ¿Cómo se llaman? Previamente higienizar las manos y alimentos.

Ingredientes: cantidad necesaria de zapallo, papa, choclo, camote, zanahoria, agua, cubito de verdura (Caldo) y fideos.

### **Pasos**

1. En una olla agregar el agua junto a las verduras cortadas (Corte irregulares pero parejo, para tener una cocción pareja). Cocinar hasta que este hervida
2. Agregar el caldo y condimentar a gusto.
3. Agregar los fideos.
4. Cocinar hasta que estos estén cocidos.
5. Servir

### **Actividad del Ámbito autonomía:**

En compañía de un adulto observar y escuchar el video de la canción “Aprender a poner la mesa” <https://www.youtube.com/watch?v=wyQEjPhjE38> para luego ayudar a mamá a poner los utensilios en la misma.

### **PROPUESTAS DE ACTIVIDADES DEL DÍA 3:**

### **Actividad del Ámbito Convivencia:**

Junto a los integrantes de la familia van a compartir la merienda, colocar el mantel, plato y vaso (pueden sacar los elementos del morral) para finalizar todos juntos cantar la canción para merendar los enanitos, la que estuvieron aprendiendo en las guías anteriores.

### **Actividad del Ámbito artes visuales:**

Conversar acerca del lugar donde realizan las compras de verduras y frutas (verdulerías)

# JINZ N 41- Esc. Fray Justo Santa María de Oro- Comandante Cabot - Miguel de Azcuénaga- Manuel Laínez- Capital Federal. Sala de 3 años- Área curricular: Ambiente Natural

---

pan (panadería) carne (carnicería), luego en compañía de un adulto preparar masa de sal para modelar libremente los alimentos que deseen.

## PROPUESTA DE ACTIVIDADES DEL DÍA 4:

### Actividad del Ámbito autonomía:

Con ayuda de un adulto colocaremos todos los elementos para merendar o desayunar: mantel, plato, vaso, servilleta, alimentos, posteriormente intentar servirse algún líquido para finalizar tiramos al cesto de la basura todos los desechos.

### Actividad del Ámbito matemática:

Después de que mamá haya realizado las compras, ayudar a guardar las mismas, clasificar por color o por tamaño, luego observar y conversar sobre ¿donde hay muchas verduras? ¿Dónde hay pocas verduras? Nombrar las mismas.

Para finalizar realizar una ensalada de papas con zanahoria o la que más le guste a la familia.

## PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA 5:

### Actividad del Ámbito autonomía:

En compañía de un adulto escuchar la canción <https://www.youtube.com/watch?v=o-bSTIXWNjg> para el momento de higiene, luego buscar los elementos necesarios para el lavado de manos: jabón y toalla. Para finalizar lavar las manos sin ayuda del adulto ante su supervisión (si es necesario ayudar).

### Actividad del Ámbito Artes Visuales:

En compañía de un adulto conversar sobre los alimentos, luego buscar en diarios o revistas imágenes de alimentos saludables o cajas de alimentos como gelatina, leche, arroz, etc. Posteriormente pegar las imágenes sobre un trozo de cartón donde el adulto deberá cortar en dos las mismas, finalmente jugar a armar los rompecabezas de alimentos saludables.

## PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA 6:

**JINZ N 41- Esc. Fray Justo Santa María de Oro- Comandante Cabot - Miguel de Azcuénaga- Manuel Laínez- Capital Federal. Sala de 3 años-  
Área curricular: Ambiente Natural**

---

**Actividad del Ámbito autonomía:**

En compañía de mamá o de un familiar observar el video de “Dientes Brillantes” [https://youtu.be/sJEq\\_LJiDPO](https://youtu.be/sJEq_LJiDPO) luego conversar sobre la importancia de la higiene personal, para finalizar practicar juntos el cepillado de dientes.

**Actividad del Ámbito literatura:**

En compañía de un familiar jugar con las siguientes adivinanzas:


Un señor gordito muy coloradito no toma café siempre toma té



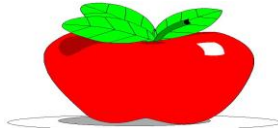
Es alargada y naranja se la comen los conejos para así llegar a viejos



Amarilla por fuera blanca por dentro tienes que pelarla para comerla ¿Qué es?



Soy blanca por dentro y roja por fuera, soy dulce y sabrosa no hay quien no me quiera ¿Quién soy?



Para finalizar comentar juntos en familia las adivinanzas y luego preparar una rica gelatina y si les gusta agregar unos trozos de frutas.

**🚦 PROPUESTA DE ACTIVIDADES DÍA 7:**

**Actividad del Ámbito Autonomía:**

En compañía de un adulto en el momento de higiene, buscar el cepillo de dientes y vasito para enjuagarse la boca. Proponer al niño lavarse los dientes solo sin ayuda del adulto con su supervisión (si es necesario ayudar)

**JINZ N 41- Esc. Fray Justo Santa María de Oro- Comandante Cabot - Miguel de Azcuénaga- Manuel Laínez- Capital Federal. Sala de 3 años-  
Área curricular: Ambiente Natural**

---

**Actividad del Ámbito Ambiente Natural:**

Acompañar a mamá a cocinar, antes de usar las verduras explorar las mismas, observar el color, el tamaño y si son duras o blandas, luego cortar un trocito de zanahoria o papa para usar como sellito dándole la forma que más le guste. Posteriormente realizar una mezcla con harina, agua y colorante (el polluelo), finalizar sellando libremente sobre una hoja o trozo de cartón que tengan en casa.

No olvidar enviar fotos a la señorita.

** PROPUESTAS DE ACTIVIDADES DÍA 8:**

**Actividad del Ámbito autonomía:**

Ayudamos a mamá en las tareas sencillas del hogar, ordenar los juguetes, la ropa limpia, mamá indica el lugar donde ubicar la misma. Para finalizar colocamos la ropa sucia en el cesto de la ropa para lavar o en el lugar que nos indique el adulto responsable.

**Actividad del Ámbito artes visuales:**

En compañía de un adulto buscar fideos (mostacholes o coditos o anillitos) u otro material que haya en casa para enhebrar con lana y cinta colocada en una punta para que resulte más fácil y así realizar unos divertidos collares. Una vez terminado atar los extremos.

No olvidar sacar fotos y enviar a la señorita.

** PROPUESTA DE ACTIVIDADES DIA 9:**

**Actividad del Ámbito Autonomía:**

A la hora del baño mostrar el video [https://youtube.be/dLw2U\\_TapCs](https://youtube.be/dLw2U_TapCs) para intentar bañarme solito siempre con la supervisión de un adulto.

**Actividad del Ámbito Música:**

En compañía de mamá mirar el video de los vegetales <https://youtu.be/XSbQ0ceV1cs>, bailar al

# **JINZ N 41- Esc. Fray Justo Santa María de Oro- Comandante Cabot - Miguel de Azcuénaga- Manuel Laínez- Capital Federal. Sala de 3 años- Área curricular: Ambiente Natural**

---

ritmo de la música utilizando el collar realizado el día anterior.

## **🚦 PROPUESTA DE ACTIVIDADES DIA 10:**

### **Actividad del Ámbito Convivencia:**

En compañía de un adulto lavar las manos antes de cada comida y después de ir al baño o jugar.

### **Actividad del Ámbito Educación física**

En compañía de un adulto buscar un lugar de la casa donde no hayan obstáculos, luego comenzar caminando por todo el espacio libremente al ritmo de la música (lentas – movidas).

Posteriormente con ayuda de nuestra familia confeccionar con papeles que tengan en casa, una rutina de ejercicios como la que se ve en este link <https://youtu.be/wWSrSX7RYN8> . Una vez que terminaron de ver el video, realizar la rutina.

Seguidamente jugar en familia al juego “Pato al agua, pato a la tierra” para ello deben realizar una línea en el piso, la división del agua y la tierra, algunos deben ser patos y otros integrante debe dar las indicaciones (ir al agua o a la tierra). El juego consiste en que un adulto es el que indica pato al agua o a la tierra y el que se equivoca pierde.

Para finalizar volver a la calma descansando sentados en el piso con música lenta.

**Recuerden “Que estamos separados, pero seguimos trabajando juntos” Esperamos que disfruten y aprendan mucho con estas lindas propuestas.**

**LOS EXTRAÑA SU SEÑO**

Equipo de conducción del Jinz N° 41: Carolina Bravo – Celia Carrizo.-