

**Escuela Barrio Ejército de los Andes-Sala de cinco-Áreas integradas**

CUE: 700097100

Escuela: "Barrio Ejército de los Andes"

Docentes: Cecilia Salgado y Camila Bustos

Sala de: 5 años

Turno: Mañana

Guía: N°6

Área Curricular:

\*Dimensión formación personal y social.

\*Dimensión comunicativa y artística.

\*Dimensión ámbito natural y socio-cultural.

\*Juego

Título de la propuesta: "Alimentación saludable"

Contenidos:

\*Dimensión formación personal y social:

-Imágen positiva de sí mismo.

-Identificación y expresión de los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias.

\*Dimensión comunicativa y artística:

-Conversaciones con interlocutores cercanos al grupo familiar.

-Escucha y disfrute de cuentos, poesía, trabalenguas y adivinanzas.

-Escritura del nombre propio.

-Representación en el espacio bidimensional (dibujo, collage)

\*Dimensión ambiente natural y socio-cultural:

-El cuerpo humano y la salud (Alimentos saludables)

-Conteo

-Los números para comparar cantidades.

Docentes: Cecilia Salgado y Camila Bustos

\*Juego:

-Creatividad e imaginación.

-Expresión de necesidades, sentimientos y emociones.



Desarrollo de las actividades:

Día 1:

1-Escuchamos con atención un cuento:

### **“Lulú se vuelve fuerte”**

Había una vez una hermosa niña, muy flaquita, que se llamaba Lulú.

Lulú tenía cinco años y asistía al jardín cerca de su casa. Pero siempre llegaba tarde, porque no quería comer el almuerzo, ¡no le gustaba lo que su mamá cocinaba!

Y es que a Lulú no le gustaban las zanahorias, la carne, el arroz, no tomaba leche, solo le gustaban las galletas.

Un día regresó llorando del jardín, y sin hablar con nadie, se fue corriendo al patio de su casa.

Entonces el conejo Pablo que pasaba por ahí le preguntó:

-¿Lulú porqué estas llorando?

-Es que los niños del jardín se burlan de mí porqué soy muy flaquita. ¡Me dicen fideo!

Dijo llorando

## **Escuela Barrio Ejército de los Andes-Sala de cinco-Áreas integradas**

-Ahhh, entonces debes comer todo tu almuerzo para volverte más fuerte. A mí me gustan las zanahorias porque son muy ricas y dulces.

Lulú se quedó mirando al conejo Pablo mientras seguía su camino.

Luego paso volando por ese lugar, Juan, el loro que también se detuvo a preguntar porqué estaba llorando.

-¿Por qué estas llorando? Preguntó el loro.

-Es que mis compañeros se burlan de mí porqué soy muy flaquita. ¡Me dicen fideo!

-Ahhh pero entonces debes comer lechuga ¡Es muy fresca y tiene un hermoso color verde! ¡Me encanta! Dijo el loro.

Lulú siguió caminando y se encontró con Micifuz, el gato, quien también le preguntó porqué estaba tan triste.

-Es que mis amigos se ríen porqué soy muy flaca y me dicen fideo. Dijo llorando Lulú.

-Para que no estés tan delgada debes tomar mucha leche como yo ¡Es muy blanca y sabrosa! Dijo Micifuz.

Lulú se quedó sentada en el patio pensando todos los consejos que sus amigos le habían dado. Entonces tomo la decisión... de ahora en adelante... ¡Se comería todo su almuerzo!

Ahora volvía contenta del jardín, porque sus compañeros le pedían ayuda todo el tiempo...para levantar la mesa, mover las sillas, alcanzar un juguete. Y es que Lulú estaba más alta y sus brazos se habían vuelto muy fuertes debido a todos los alimentos que comía.

Y colorín colorado, este cuento se ha terminado.

2-Comentamos con mamá el cuento y en una hoja dibujamos lo que más nos gustó. Escribimos nuestro nombre.

Área Curricular: Educación Física

Actividad: Un niño con ojos vendados será el murciélago. El o los otros serán polillas. Todos se desplazan en cuadrúpeda (en 4 apoyos manos y rodillas en el piso).El murciélago dirá:- ¿Polillas? ¿Dónde están? Las polillas dirán -¡¡Murciélago, acá estamos!! El murciélago, utilizando su sentido de audición, deberá encontrar a las polillas y atraparlas. Preguntará todas las veces que sea necesario hasta atraparlas. Se puede jugar hasta atrapar a todas las polillas o solo a una. ¡A jugar!

## Escuela Barrio Ejército de los Andes-Sala de cinco-Áreas integradas

Día 2:

1-Observamos la imagen y nombramos los alimentos que allí aparecen. Conversamos con mamá sobre qué alimentos debemos comer con más frecuencia para que nuestro cuerpo crezca sano y cuáles no ¿Por qué?



2-En una hoja dibujo mi comida favorita y escribo mi nombre.

Área Curricular: Educación Musical

Actividad: Miramos el video con atención y aprendemos a cantar la siguiente canción:

[https://www.youtube.com/watch?v=XApi4K\\_8yC4](https://www.youtube.com/watch?v=XApi4K_8yC4)

Día 3:

1-Recordamos qué medidas debemos tomar antes de manipular cualquier alimento:

\*Atarnos el cabello.

\*Colocarnos un delantal

\*Remangarnos

\*Lavarnos las manos con jabón.

2-Con ayuda de mamá preparamos: “Jugo de naranjas”

Cortamos una naranja por la mitad y exprimimos. Luego colocamos el jugo en una jarra y agregamos un vaso de agua, azúcar a gusto ¡Listo!

Día 4:

## Escuela Barrio Ejército de los Andes-Sala de cinco-Áreas integradas

1-¡Adivina, adivinador! Nos divertimos en compañía de la familia con las siguientes adivinanzas.

¿Qué se corta con tijeras

Si las quieres, las comes,

Y aunque a veces sube y sube

y si no las dejas,

Nunca usa las escaleras?

Aunque suelen decir

(La leche)

que son comida de viejas.

(Las lentejas)

Blanca por dentro y roja por fuera.

¿Qué es?

(La manzana)

2-Conversamos con mamá ¿De dónde provienen esos alimentos? De las plantas, la vaca, etc. ¿Dónde podemos conseguirlos? En un almacén, la verdulería, etc.

Día 5:

1-Con ayuda de mamá dividimos en dos una hoja y dibujamos en una mitad una carita feliz y en la otra mitad una carita triste.

2-Buscamos en diarios, revistas y folletos diferentes alimentos (carnes, verduras, pan, galletas, chocolates, gaseosas, caramelos, etc.) Recortamos y pegamos según corresponde, los alimentos que hacen bien a nuestro cuerpo en la carita feliz y los que no en la carita triste. Escribimos nuestro nombre.

Día 6:

1-Con ayuda de mamá realizaremos un sándwich saludable. Observamos en la heladera, qué alimentos encontramos y nos pueden servir para realizar nuestro sándwich saludable. (Por ejemplo, carnes, queso, verduras, etc.) Saco los alimentos y los coloco sobre la mesa.

2-Recordamos los pasos que debemos seguir antes de manipular los alimentos. Con ayuda de mamá cortamos el pan y colocamos los ingredientes armando nuestro "sándwich saludable". ¡A comer!

Día 7:

1-Escuchamos el siguiente trabalenguas.



2-Nos divertimos aprendiendo el trabalenguas y se lo enseñamos a los demás integrantes de la familia.

Día 8:

1-Jugamos con la familia: "juego de pistas sobre los alimentos"

Haremos descripciones sobre un alimento sin nombrarlo, para descubrir cuál es. Por ejemplo: es de color verde...tiene hojas...sirve para comer ensalada... ¿Qué alimento es?

2- Después de mamá será el turno de los niños. Ellos deberán elegir los alimentos.

Día 9:

1-Observamos el siguiente video:

<https://youtu.be/cgEnBkmcpuQ>

2-Aprendemos la canción y nos divertimos bailando.

Día 10:

1-Conversamos con mamá sobre la importancia de realizar alguna actividad física para que nuestro cuerpo crezca sano y fuerte.

2-Jugamos en el patio a imitar animales: "saltamos como un sapo, nos rascamos la cabeza como un mono, caminamos en cuatro patas como un perro, saltamos como un conejo, volamos como los pájaros, etc.

Directora: Andrea Ontiveros

Vice Directora: Fanny Martín