



## **SECUENCIA DIDÁCTICA : ACTIVIDADES INTEGRADAS : SEGUIMOS CUIDANDO NUESTRO CUERPO**

**DISTRIBUCIÓN APROXIMADA DEL TIEMPO** 20 DIAS. (APROXIMADAMENTE HASTA EL 10 DE SEPTIEMBRE)  
(ENTREGA DIARIA O SEMANAL DE LO QUE SE VAYA REALIZANDO)

**SALAS** 4 años

### **DOCENTES:**

- ✓ Flores Fornari Gabriela Sala celeste
- ✓ Silvera Carolina Sala Naranja
- ✓ Lopez Marcela Sala Verde
- ✓ Aybar Carolina Música
- ✓ Nieto Silvina Ed. Física

### **INTRODUCCIÓN**

Los malos hábitos alimenticios, el exceso de golosinas la falta de ejercicios corporales y la falta de cepillado diario de dientes y muelas, son algunos problemas comunes entre los niños/as de edad de nivel inicial

Una dieta balanceada para que desarrollen dientes fuertes y resistentes y evitar las caries, y que fortalezca el sistema de defensas; ejercicios y juegos que impliquen el movimiento y uso del mismo potenciarán la salud de los estudiantes y miembros del hogar.

### **Orientaciones para padres**

- ♥ Recuerden que se practicarán a diario en un momento del día, durante cuatro semanas aproximadamente.
- ♥ Están incluidas por semana cuatro actividades especiales, tanto de educación física como de música, que tienen la misma importancia para su realización igual a las actividades de la sala a concretar una por semana.
- ♥ Pueden armarlas adentro del hogar, o si tienen oportunidad en el patio, en un lugar cálido y confortable para pasar un grato momento de diversión además de aprender.
- ♥ Puede participar un hermano o familiar, la interacción posibilita ver otros puntos de vista o formas de resolver problemas, suma y potencia los aprendizajes.
- ♥ Es importante organizar previamente el material a utilizar.
- ♥ Recuerden, una vez realizada la propuesta, enviar la tarea a la seño. El aprendizaje sigue siendo virtual y es la única forma que tenemos de avanzar en los conocimientos escolares.



- ♥ En cada foto que envíen, se recuerda que escriban el nombre del estudiante, para poder identificarlo rápidamente
- ♥ Para enviar lo registrado en música y en educación física continuar haciéndolo mencionando nombre y apellido del niño además de la sala y de que materia se trata en el asunto a la casilla de correo [nivelinicial443@gmail.com](mailto:nivelinicial443@gmail.com)
- ♥ **IMPORTANTE LAS ACTIVIDADES ESCRITAS EN COLOR VERDE CORRESPONDEN A EDUCACIÓN FÍSICA LAS ESCRITAS EN COLOR VIOLETA CORRESPONDEN A MUSICA**

### **Objetivos**

- Valorar la necesidad de una alimentación variada y completa como uno de los ejes fundamentales de la salud general.
- Investigar los alimentos que componen una dieta balanceada: pirámide alimentaria-óvalo nutricional
- Establecer comparaciones en números y cantidades.
- Conocer la importancia de cuidar la salud bucal a través de diversos hábitos (cepillado de dientes)
- Seleccionar y combinar diversos materiales, herramientas y soportes reconocimientos posibilidades que le ofrecen para plasmar sus ideas.
- Explorar, elegir y organizar modos de accionar a lo que se quiere realizar, identificando los resultados que se obtiene.
- Iniciarse en el conocimiento de algunos episodios de nuestra Historia Argentina.
- Explorar y descubrir las posibilidades que brindan los objetos en contacto con su propio cuerpo y resignificarlos en el juego.
- Elaborar y ejercitar juegos en familia a través de la actividad física diaria para comenzar a adquirir hábitos saludables
- Sostener hábitos de somatización en actividades al aire libre (barbijo-alcohol, distanciamiento, lavandina)
- Memorizar y cantar canciones del repertorio como parte de una rutina diaria
- Expresarse a través del cuerpo de acuerdo a lo que sugiere la música apreciada, en cuanto a su carácter y dinámica

**RECURSOS USADOS** Cuadernillo de Nación Número 5, videos, imágenes y canciones de la web y you tube, elementos y utensilios de uso escolar y hogareño. Aprendizajes prioritarios para el gobierno de Córdoba, -Bases curriculares de Córdoba.



## **RECUERDEN ENVIAR AL FINALIZAR**

-Evidencias fotográficas, audios y videos guardados en Drive del correo del jardín sala de cuatro años

## **ACTIVIDADES**

- Actividad 1**      **PASO 1: Iniciamos con el Taller de juguetes.** Una vez realizada esta actividad del cuadernillo,
- PASO 2:** Siguiendo las pistas del primer taller, probaremos armar un Taller de cocina: para el mismo abrimos alacenas y cajones de la cocina, sacamos cucharas, frasquitos, latitas, frutas, paquetes, coladores, servilletas, o lo que encuentres y que sirve para cocinar y comer.
- Vamos a armar en el piso un tren largo con estos elementos. Un adulto escribe en un cartelito el nombre del mismo y lo coloca al lado del elemento.
- En familia conversamos; ¿para que los usamos? ¿En qué momento del día? ¿Con que alimento se usa? ¿Le hará bien a nuestro Cuerpo? ¿Es saludable? ¿Qué quiere decir esta palabra? Podemos usar un muñequito para que recorra este trayecto parándose en cada elemento al que llega y mencionando el lugar al que arribo. Hasta llegar al final
- PASO 3:**  
Grabamos un videíto corto de esta actividad y lo enviamos por WhatsApp
- Actividad 2**      **PASO 1: Juego para armar y guardar: memo test**  
¿cómo se juega? pueden jugar 2 o 3 participantes. Recorten las fichas. Si quieren las pueden pegar en un cartón para que queden más duras. Coloquen las fichas boca abajo y mézclenlas. Cada participante da vuelta 2 fichas, si son iguales gana el par y se las queda. Si son diferentes las vuelve a colocar boca abajo en el mismo sitio. Se repite esta acción, por turnos, hasta que ya no queden más fichas. Hay que prestar atención a todas las fichas que se dan vuelta, ¡tanto a las propias como a las de otras y otros participantes! ganará quien tenga más pares de fichas.
- PASO 2:** Juego para armar y guardar memo test de frutas  
Vamos a armar un memo Test de frutas elegimos varias que nos gusten las dibujamos con muchos colores y las pegamos en cartones. jugamos con la modalidad del juego anterior pero ahora con frutas ricas que habitualmente comemos en familia.

Uso del Cuadernillo o 5 página 21

Uso del Cuadernillo o 5 página 30



¿Te gustó el juego? ¿Contamos las frutas que dibujaste y porque son importantes para una alimentación saludable? ¿Cuál es tu preferida?

**PASO 3:**

Enviamos una foto jugando al memo test del cuadernillo y otra foto con el memo test inventado por nosotros

**Actividad  
3**

**CONCURSO DE LICUADOS**

Sin  
cuadernillo

**PASO 1:**

Con qué podríamos preparar un licuado?

Conversamos y con ayuda de algún familiar, anotamos los ingredientes que usaremos y sorprendenos presentando tu licuado

El adulto colocará en la licuadora o minipimer, los ingredientes con un poco de agua o leche.

**PASO 2:**

Si tuviésemos que endulzarlo con qué lo harías?: podrías contarnos?

Una vez listo el licuado lo vertemos en un vaso y lo decoramos con hojitas, florcitas, gajitos de fruta y un sorbete.

**PASO 3:**

Le sacamos una foto y lo enviamos por WhatsApp para el concurso

**Actividad  
4**

**EL CEPILLO DE DIENTES**

Sin  
cuadernillo

**PASO 1:**

Observamos el video Muelitas de Colgate.

<https://www.youtube.com/watch?v=GkVOg0xTdsE>

**PASO 2:**

Hacemos un dibujo de las acciones necesarias más importantes que observamos en el mismo

**PASO 3:**

Nos lavamos los dientes con nuestro cepillo y pasta dental. Enviando un videíto corto de esta actividad por WhatsApp

**Actividad  
5**

**LA VERDULERÍA**

Sin  
cuadernillo

**PASO 1:**

¿Qué alimentos compra mamá cuando va a la verdulería?

**PASO 2:**

Dibuja algunos de esos alimentos

Envía una foto de tu dibujo

**Actividad  
6**

**HIGIENE DE ALIMENTOS**

Sin  
Cuadernillo  
o

Los invitamos a observar mientras un adulto de la familia realiza el siguiente procedimiento.

Colocar en un recipiente agua de la canilla, agregar dos gotas de hipoclorito o 1 chorrito de vinagre de alcohol



Colocar frutas o verduras en el recipiente y dejar por 20 minutos. Transcurrido el tiempo enjuagar muy bien las frutas y verduras con agua de la canilla. Mientras observan se pueden sacar fotos del procedimiento que se está realizando y compartirlas por el grupo de WhatsApp

**Actividad 7**

Observar el siguiente video: del capitán Nutrición sobre la importancia del lavado de verduras y frutas

<https://www.youtube.com/watch?v=8R0UYf4He70>

Te invitamos a dibujar el procedimiento del lavado de los vegetales y del producto que se usó como desinfectante.

Enviar al grupo de WhatsApp un video corto demostrando un buen lavado de frutas -verduras y su importancia del mismo.

Sin Cuadernill o

**Actividad 8**

**“ROMPECABEZAS PARA RECORTAR Y ARMAR DE FRUTAS Y VERDURAS”**

**PASO 1:** Juego para armar y guardar: memo test:

Materiales: 1 imagen o dibujo de una fruta o verdura que más les guste, tijera, plastécela.

Buscamos una imagen o dibujo que nos guste de una revista sobre frutas o verduras, y la pegamos sobre un cartón o cartulina.

**PASO 2:** La recortamos en 6 piezas aproximadamente.

**PASO 3:** Juego para armar y guardar: Rompecabezas de frutas y verduras

Listo a jugar y armar nuestro rompecabezas.

Cuando hayas terminado tu rompecabezas, puedes mandar al grupo de WhatsApp una foto en el momento del juego.

Uso del Cuadernill o 5 Página. 13, como referencia para el armado del rompecabezas

**Actividad 9**

**- “HACEMOS ARTE DESCUBRIENDO COLORES NATURALES”**

**PASO 1:**

Materiales: remolacha, lechuga, acelga, zanahoria y tomate, vasos plasticos, agua tibia, hojas, pinceles, hisopos o esponjitas.

¿Qué hacemos? Observar el dibujo realizado llamado INCERTIDUMBRE por el artista LUIS FELIPE NOÉ, Yuyo y con la ayuda de un adulto responder a las preguntas: ¿Que ven? ¿Hay personas en el mismo? ¿Se les ve la cara? ¿Por qué? Este artista trabaja manchando el papel y después descubre formas. ¿Se animan a hacer lo mismo?

**PASO 2:**

Uso del Cuadernill o 5 Página. 33



Para ello elaboramos pinturas naturales con verduras.  
Cortar un pedacito de cada verdura en cada vaso y colocarlas por separado. Luego agregarle un poquito de agua tibia, y moverlo con una cuchara, dejarlo reposar unos minutos y observar qué sucede.

**PASO 3:**

Dibujen con los pigmentos naturales a todos los integrantes de sus familias. Escribir como puedas tú nombre en la hoja usando los tintes naturales.

**PASO 4:**

Por último, sacarse una foto con el cuadro y compartirlo al grupo de WhatsApp.

**Actividad  
10**

**LA PIRÁMIDE DE ALIMENTOS: INDICA LA CANTIDAD DE ALIMENTOS**

Sin  
cuadernillo

**PASO 1:**

Buscamos figuras o recortes de alimentos diversos, los recortamos.

**PASO 2:**

En un afiche dibujamos una pirámide.

Adentro pegamos las etiquetas de acuerdo a lo que indica la pirámide nutricional, en cantidades, que es conveniente comer.

Tener en cuenta que los más saludables están en la base y los menos saludables están en la punta de la pirámide.

**PASO 3:**

Sacar una foto de la pirámide y enviarla al grupo.

**Actividad  
11**

**VAMOS A RECREARNOS UN POCO  
EDUCACIÓN FÍSICA EL CUERPO EN JUEGO”**

**PASO 1:**

Cuadernillo  
o 5. Pág.  
12 Leer las  
explicaciones  
al final



♥ MATERIALES: Medias viejas, trapos, arcos o botellas, hoja, lápices o crayones.

♥ Invitamos a la familia a construir una pelota de trapo, para ello buscar unas medias viejas y trapos para rellenarlos. Te dejamos un tutorial si lo necesitas [https://youtu.be/6P\\_ZuESXhWY](https://youtu.be/6P_ZuESXhWY)

**PASO 2:**

♥ Rellenar botellas de plástico con agua (cuatro) así se mantienen en pie, y armar dos arquitos pequeños. Jugaran con el pie y la pelota debe pasar por entre los arcos del equipo contrario. Así se anota un punto

**PASO 3:**

♥ Armar 2 equipos con los integrantes de las familias divertirse mientras juegan.

**Actividad  
12**

**EDUCACIÓN FÍSICA JUGAR EN FAMILIA: CARRERA DE  
JUGUETES.**

**PASO 1:**

Deberán cortar las fichas (círculos de colores) y pegarlas en cartón para que queden bien duritas.

Cortar y pegar el dado como lo indica el dibujo y armarlo para poder jugar.

**PASO 2:**

Cada participante debe lanzar el dado una vez y el que saque el número mayor es el que comienza a jugar

Se debe avanzar según la cantidad de casillas que nos indica el dado Respetar lo indicado en cada casilla (lo que presenta la propuesta) y además tener en cuenta las siguientes “prendas”

Subir de verdad a la bici, triciclo, patines, etc. y andar hasta que le toque nuevamente su turno

¡LOBO ESTA! Deberás taparte los ojos y contar hasta 15. Los otros participantes deben esconderse en ese tiempo. Al terminar salir a buscar. Hasta que no los encuentres a todos los juegos no podrá continuar

Bailar <https://youtu.be/FzSbcGSaiIU>

Hasta que te toque nuevamente jugar

Retrocede de verdad: caminar hacia atrás sin caerse

Cuadernillo  
o 5. Pág.  
49



**Actividad  
13**

**EDUCACIÓN FÍSICA LEER: ;NOTI-INFORMA  
GARZONEROS!  
(SE ENCUENTRA AL FINAL DEL CUADRO)  
PASO 1:**

Sin  
cuadernillo

Los días que podemos salir a jugar a la vereda o al aire libre según lo que nos indique nuestra familia. Caminar, correr, jugar a la mancha, saltar la soga, andar en bici, monopatín, rollers, durante 10 o 15 minutos. ¡Si lo pueden hacer todos los días estaría genial!

**PASO 2:**

Enviar video, audio contando como lo realizaron y como se sintieron, durante toda la semana.

**Actividad  
14**

**EDUCACIÓN FÍSICA ;A AFINAR LA PUNTERÍA!!  
PASO 1:**

Cuadernill  
o 5 pág. 24  
y 25

Juntar latas de diferentes tamaños: pueden ser de duraznos, arvejas, picadillos, tomate, etc.; o cajas de cartón, también latas de gaseosas o botellitas de plásticos.

**PASO 2:**

Se las puede apilar o simplemente disponer a diferentes distancias o una al lado de la otra.

**PASO 3:**

Cada jugador tendrá 3 tiros

Se le puede otorgar puntos a las latas o cajas o botellas y estas se suman si son derribadas

**PASO 4:**

También se pueden colocar otras reglas, lo importante es que sean claras. Después me cuentan lo que decidieron

**Actividad  
15**

**MÚSICA “EL BAILE DE LAS FRUTAS”:  
JUGAMOS A DESCIFRAR ESTAS ADIVINANZAS:**

Sin uso de  
cuadernillo

**PASO 1:**

1-somos verdes y amarillas.  
también somos coloradas.



en un cuento muy famoso  
estamos envenenadas.  
¿qué son?.....  
2-oro parece, plata no es.  
el que no lo adivine, distraído es.  
¿qué es?.....  
3- amarilla por fuera, blanca por dentro.  
si quieres que te lo diga, espera.  
¿qué es?.....  
¿ya lograste adivinar de qué frutas se trata?

**PASO 2:**

ahora vas a ver el video el baile de las frutas  
<https://www.youtube.com/watch?v=fpzhcp5pofe>  
y allí vas a comprobar si acertaste. además, te propongo  
buscar a alguien de tu familia para realizar esta coreografía,  
mientras cantas el estribillo de la canción, que es acumulativa  
(va sumando elementos) al bailar. ¡a bailar se ha dicho!

**PASO 3:**

-Enviar video del baile y foto de las respuestas a las  
adivinanzas al correo mencionado  
([nivelinicial443@gmail.com](mailto:nivelinicial443@gmail.com))

**Actividad  
16**

**MÚSICA-VER EL VIDEO DE LOS CANTICUÉNTICOS: BATE  
CON LA CUCHARITA**

Sin uso de  
cuadernillo

**PASO 1:**

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

-Comentar lo que dice la letra de la canción: ¿de qué habla?  
-¿Quiénes cantan?  
-¿Cuál es la parte que siempre se repite? Te invito a cantarla.  
-¿Se puede bailar esa música? ¿Cómo lo harías?

**PASO 2:**

-Vas a buscar un lápiz (o palillo, o regla, etc.) y en la punta le  
vas a atar una cinta larga, más o menos de tu estatura, y con  
él vas a bailar como si fuera EL BAILE DE LAS CINTAS,  
realizando los movimientos circulares que sugiere la acción de “batir  
con la cucharita y con el cucharón”.

Pero además puedes agregar otros movimientos en las otras estrofas  
de la canción.

¿A ver? ¿Qué tal sale ese baile? ¡A batirla!



**PASO 3:**

-Enviar al correo mencionado una foto con las respuestas y un video bailando con la cinta.

**Actividad 17** MÚSICA-VER EL VIDEO DE LA CANCIÓN DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

**PASO 1:**

<https://www.youtube.com/watch?v=N5vpKYRIMqI>

-Te propongo aprender la letra y cantar al ritmo de esta música: "CANCIÓN DE LAS FRUTAS Y VERDURAS"

Fruta, verdura, tenemos que comer.

Vitaminas y minerales son buenos para crecer.

Por eso somos naranja, fresita, cereza y limón, sandía, manzana y melocotón.

Tomate, alcachofa y champiñón,

Guisantes, patatas y coliflor.

Fruta, verdura, tenemos que comer.

Vitaminas y minerales son buenos para crecer.

Por eso como arándanos, kiwi, piña y melón.

Uvas, coco y fruta de la pasión.

Judías, lechuga, calabaza y maíz.

Pimiento, zanahoria y...brócoli.

Fruta, verdura, tenemos que comer.

Vitaminas y minerales son buenos para crecer.

Son buenos para crecer. Son buenos para crecer.

**PASO 2:**

-Vas a dibujar lo que escuchaste de esta canción y vas a practicar muchas veces la letra hasta que la memorices.

¿Listos para cantar?

**PASO 3:**

-Enviar Foto de lo que dibujaste y Audio de tu canción al correo antes mencionado.

**PASO 1:**

**Actividad 18** -Vas a buscar en casa algunos elementos que te pueda facilitar algún adulto, tales como: cuchara de madera- cuchara de metal- vaso plástico- botellita de plástico estriada vacía (de esas de agua mineral)- un vaso de vidrio lleno con agua hasta la mitad (¡cuidado con eso!)

Sin uso de cuadernillo



### PASO 2:

-Vas a explorar sonidos con esos elementos: ¿cómo se puede hacer para que suene la cuchara de madera? ¿con qué otro elemento podrías tocar? Golpear-percutir-raspar-agitar- etc.

-Una vez que hayas descubierto formas de sonar de cada objeto vas a acompañar la canción anteriormente conocida: **CANCIÓN DE LAS FRUTAS Y VERDURAS** marcando algún ritmo con los elementos que elegiste. ¿Qué tal saldrá eso? Practicar mucho así puedes cantar y tocar, todo al mismo tiempo.

### PASO 3:

-Enviar un video al correo que ya conocen donde se escuche cantar y se vea cómo acompañas tu canción con esos elementos.

### Actividad 19

### CIERRE: PASO 1:

Sin  
cuadernillo

Grabamos un breve audio contando lo que más nos gustó, y las dificultades que tuvimos para realizar todas las tareas enviadas. Esto nos ayudará a mejorar en la diagramación de nuevas tareas para seguir aprendiendo

Enviamos el audio por WhatsApp

¡Noti-informa garzoneros!



Se sabe que, la practica regularmente, de la actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable, generando beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, clínico, psíquico y social. La actividad física es beneficiosa para nuestra salud ya que aminora el riesgo de padecer hipertensión, diabetes tipo 2 y cardiopatías en conjunto con una alimentación saludable y equilibrada. También favorece el mantenimiento y disminución del peso corporal

