

# PLAN SEMANAL

## FECHA:

Marzo del 8 al 12 del 2021

## DOCENTE:

Anyili Viviana López Aristizabal



Hemos trabajado fuertemente en la construcción de este documento, el cual es para uso exclusivo de las familias vinculadas al Jardín Infantil Carrusel de Ideas. Está prohibida la reproducción parcial o total para su uso comercial.

Para cualquier información comuníquese con nosotros a través de [www.carruseldeideas.com](http://www.carruseldeideas.com)

**DÍA: 1**

**LA SALUD**

# ACTIVIDAD: LOS ALIMENTOS

- OBJETIVO:**
- Permitir que los niños tomen consciencia sobre los alimentos adecuados para el cuerpo.
  - Realizar juego de palabras con silabas.

## MATERIALES

- Tijeras, pintura, cuaderno, colores, copias enviadas.

## ACTIVIDAD

Para iniciar con la actividad, les comentan que hoy como todos los días es un día especial, aunque por fecha se celebra el día de la mujer, por lo tanto haremos un pequeño detalle para honrar a las lindas mujeres que siempre los acompañan. Como primera medida, en un octavo de cartulina blanca van a partirla en dos, los preparan para pintar, les explican que cada mitad la pintarán de un color diferente. Así mismo pintan dos palitos de helado de color verde que será el tallo de la flor. Cuando ya esté seca, le van a dibujar la forma de flor, una en cada mitad, dejan que ellos sean los que recorten, luego pegarán el palo por detrás y la foto de la cara del niño que se puede imprimir.

Posteriormente, le entregarán una hoja donde deben recortar y pegar los alimentos que le ayudan al cuerpo a funcionar de una forma adecuada, y al otro lado pegarán los alimentos que no son muy beneficiosos para el cuerpo, a medida que recorten y peguen hablan sobre la importancia o no de ese alimento. Para finalizar, harán un juego en el cuaderno con palabras escribirán lo siguiente: Pato- gato-rato, Luna-tuna- cuna, Cajón-ratón-tacón, Cabello, camello, Casa-tasa-masa, Pesa-mesa-esa. Lo primero que harán con ellos es repetir cada uno, luego las separan por silabas con las palmas, de igual manera les preguntan cuáles suenan iguales y cuales diferentes y con color van remarcando las iguales, así mismo las separan por rayitas, ejemplo pa-to: en rayitas sería: - -.

Si los niños quieren hacer mas flores para las tías o abuelas lo pueden hacer.

En el siguiente link podrán ver un video que les explican la importancia de la buena alimentación.

<https://www.youtube.com/watch?v=mUwrlz3-4aw>

**DÍA: 2**

**Los alimentos**

## ACTIVIDAD: Los alimentos

- OBJETIVO:**
- Reconocer la importancia de la buena alimentación.
  - Realizar juego de palabras y sus grafías.
  - Realizar un adecuado manejo del punzón.

### MATERIALES

-Alimentos de la alacena, frutas, verduras, granos, lácteos, tabla de punzón, el punzón, colores.

### ACTIVIDAD

Para iniciar con la actividad, lo primero será indagar en ellos sobre la salud, ¿por qué es importante alimentarnos bien? ¿qué alimentos nos benefician y cuáles no? ¿por qué es importante cuidar los árboles?, etc. Así mismo para ampliar el tema de la alimentación podrán jugar al supermercado, organizan un espacio y sacan verduras, granos, frutas, lácteos etc., les dicen que van a comprar y para eso deben usar los billetes, si tienen canastas las pueden utilizar para que simulen el carrito del supermercado, como tendrán alimentos los motivan a que hablen sobre cuáles son las cosas que más les gusta, y la importancia de consumir frutas y verduras. Luego, les pasan una hoja con varias verduras, lo primero que harán será colorear (respetando los límites) y después se utilizará la tabla del punzón, les explican que deben llenar todas las verduras de punticos con el punzón, por último hará un juego de palabras que rimen. Ejemplo: Mora-señora, Rodilla-mantequilla, Ratón- camión, Vaso-embarazo, Pina-niña, Limón-ramón. Estas palabras se leerán varias veces y luego las separan por sílabas con las palmas y las van poniendo las rayitas. Ejemplo mo-ra en rayitas sería - -.

#### Tips:

Ellos podrán organizar el supermercado como lo prefieran, si hay algunas frutas o verduras que no les gusten, aprovechen para explicarles el porque son buenas para el cuerpo.

Tener cuidado con la tabla de punzón, les dicen que lo hagan despacio, y solo adentro de las verduras.

Con el juego de palabras después de realizarlas, le piden a los niños que dibujen cada palabra, la señora, la mora, la rodilla, mantequilla... debajo de cada dibujo le escriban la palabra.

**DÍA: 3**

**El ejercicio**

## ACTIVIDAD: El ejercicio

**OBJETIVO:** - Permitir que los niños ejerciten su cuerpo de una manera adecuada.

### MATERIALES

- Cuerda, colchoneta, agua, ropa comoda.

### ACTIVIDAD

Para esta actividad se hablará con los niños sobre la importancia del ejercicio para nuestro cuerpo, los beneficios que trae no solo la buena alimentación sino también ejercitar nuestro cuerpo. Por lo tanto hoy les explican a los niños que realizarán una serie de ejercicios. Deben alistar ropa cómoda y tener buena hidratación. La primera actividad consiste en brincar imitando los conejos y los canguros, les preguntan si saben como realizan sus movimientos, y luego los ponen a imitar de una forma adecuada. Así mismo deberán saltar la cuerda, (como ellos puedan) ustedes les dan el ejemplo, de igual manera pueden saltar de un lado al otro con cuerda en el piso (pueden hacer culebrita y ellos deben saltar sin tocar la cuerda), alzan un poco la cuerda para que la puedan saltar a cierta altura, otro de los ejercicios que harán será dar vueltas canela (si tienen colchonetas o en la cama), lo hacen primero muy despacio logrando que ellos puedan tener la confianza para girar (dejare un video para que vean la forma adecuada de hacer la vuelta canela). Decirle a los niños que peguen el mentón al pecho y hacer este ejercicio con cuidado. Cuidando la columna cervical.

Terminado estos ejercicios pasaremos al baile, pueden colocar la música que a ellos les gusta bailar, realizan varios movimientos y que ellos los sigan, así mismo les proponen que inventen nuevos pasos y ustedes los siguen. Les dejare una serie de pasos de baile que también pueden realizar con ellos.

#### Tips

En caso que el niño no quiera bailar o saltar, hacerlo en un momento donde este de mejor animo.

Link para la vuelta canela: <https://www.youtube.com/watch?v=69u36Jz8b9c>

Link para ejercicios: <https://www.youtube.com/watch?v=SLHCE3LMYKc>

**DÍA: 4**

**Hábitos saludables**



## ACTIVIDAD: Hábitos saludables

**OBJETIVO:** - Identifica hábitos saludables para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades: actividad física, aseo corporal, lavado de alimentos y alimentación saludable.

### MATERIALES

- imágenes de revistas, un pliego papel periódico, pegante, cepillo de dientes y crema dental.

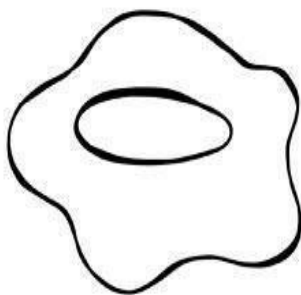
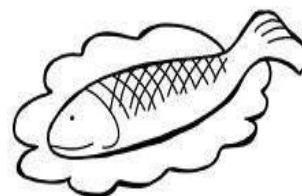
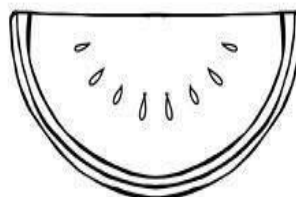
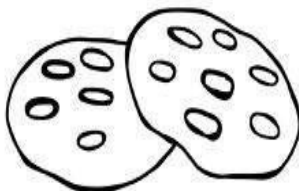
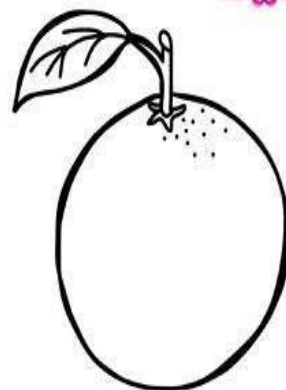
### ACTIVIDAD

Antes de realizar las actividades, preguntar a los niños qué hacen normalmente antes y después de cada comida. A continuación, destacar la importancia de la higiene en la prevención de enfermedades., por lo tanto les dicen deben tener una serie de recomendaciones: Bañarse muy bien su cuerpo, cepillar los dientes después de cada comida, recordar cómo hay que lavarse las manos y las uñas, vestirse y peinar su cabello, entre otros. Después hablar sobre la importancia de realizar estos hábitos para nuestra salud, los practicarán cada uno, seguidamente le entregaran la hoja donde deben colorear y recortar los hábitos de higiene y pegarlos donde corresponde. Por ultimo van a elaborar un mural con las recomendaciones para tener una alimentación sana, que se centre en los siguientes temas: – Higiene de los alimentos y de las personas. –adecuada alimentación. Por lo tanto en un pliego de papel periódico van a buscar en revistas y recortar imágenes que nos ayuden a tener mejores hábitos de higiene. También pueden dibujar, a medida que peguen las imágenes pueden conversar sobre la importancia de cumplir con estos hábitos.

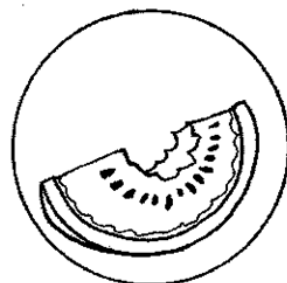
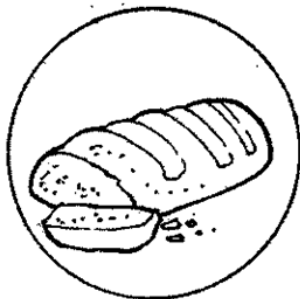
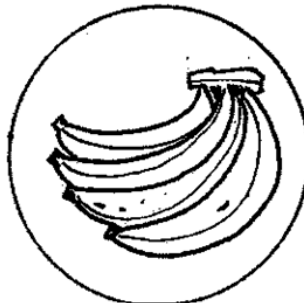
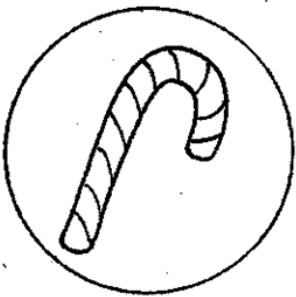
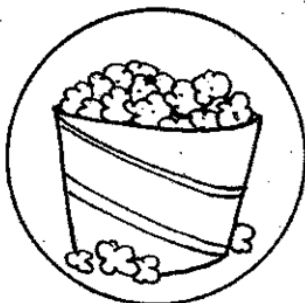
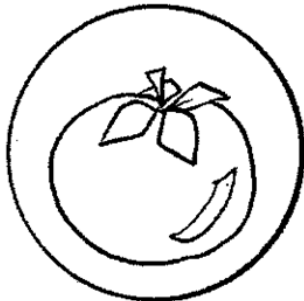
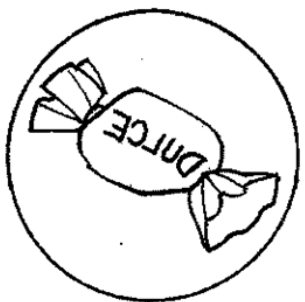
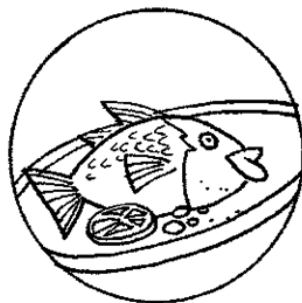
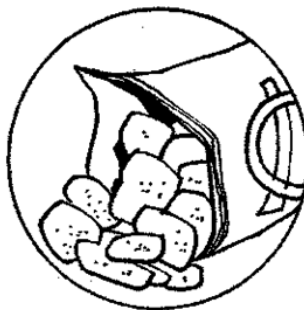
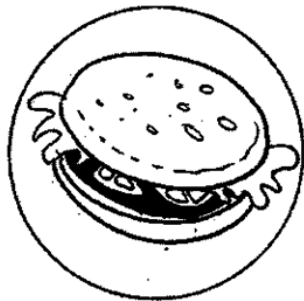
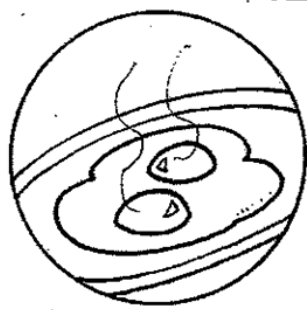
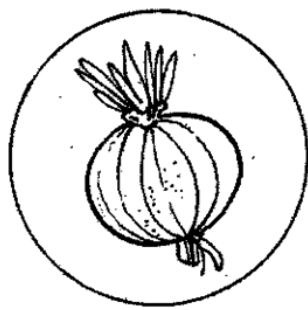
- A medida que practiquen los hábitos de higiene, (cepillarse dientes, bañarse, lavar los alimentos et), estarán muy atentos que los pueden cumplir de una forma adecuada.
- Para la elaboración del mural, pueden clasificar las imágenes por temas en un lado la alimentación, en otro hábitos etc, los ponen a ellos que escriban los títulos.



# I. Colorea únicamente los alimentos SALUDABLES



Diseño y elaboró Diana Monterrubio



**Los alimentos**  
Colorea, clasifica y pega en tu cuaderno



Nome: \_\_\_\_\_

# Higiene personal



Corta

