FICHA DE EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

EDUCACIÓN INICIAL

Ministerio de Educación

Gobierno del Ecuador

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

Yo puedo elegir alimentarme sanamente.

ÁMBITO DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE:

Relaciones con el medio natural y cultural.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Descubrir las características y los elementos del mundo natural explorando a través de los sentidos.

GRUPO DE EDAD:

3 años.

DESTREZA:

Identificar los alimentos nutritivos reconociendo la importancia de éstos en su crecimiento.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

Las actividades en las que identifican los distintos tipos de alimentos (nutritivos y no nutritivos) mediante la observación y el movimiento, desarrollan la reflexión y discriminación sobre la alimentación que se consume y la importancia de mantenerse saludable.

RECURSOS MATERIALES:

- 20 imágenes de alimentos saludables y no saludables (pueden ser recortes de revistas).
- Papelote con dibujo de una silueta de un cuerpo con rostro feliz y saludable.
- Papelote con dibujo de una silueta de un cuerpo con rostro triste y enfermo.
- Masking.
- Tizas.

TIEMPO:

25 minutos.

ACTIVIDADES QUE PUEDEN HACER LOS NIÑOS Y NIÑAS:

ACTIVIDAD 1

Inicio: La docente mostrará a los niños y niñas diferentes imágenes de alimentos saludables (manzana, zanahoria, frejol, entre otros) y no saludables (snacks de bolsa como papas, doritos, entre otros, pizza, hamburguesa, entre otros). Irá mostrándolos de uno en uno para trabajar en su reconocimiento y que puedan compartir si les gusta o no.

Desarrollo: La docente colocará en la pared dos papelotes, ambos tendrán dibujados la silueta de un cuerpo, pero uno tendrá un rostro feliz y saludable y el otro un rostro enfermo, Con el grupo conservarán acerca de lo que ven y que tipos de alimentos creen que consume cada uno de estos todos los días. Por turnos entregará a los niños y niñas una de las imágenes para que peguen en las siluetas que corresponda. Si es un alimento saludable y nos hace bien las deberán pegar en la silueta con rostro saludable y por el contrario si es comida chatarra deberán pegarlos en la silueta de rostro enfermo.

Cierre: Finalmente juntos evaluarán si los alimentos están colocados adecuadamente y conversarán acerca de la importancia de alimentarse nutritivamente para mantenerse saludables y las consecuencias que puede traer el consumir todos los días comida chatarra.

ACTIVIDAD 2

Inicio: La docente comentará a los niños y niñas que jugarán juntos a la rayuela saludable. Para esto saldrán al patio juntos y la docente dibujará en el piso en una columna algunos alimentos saludables como frutas o verduras, pero también colocará algunos intrusos que

serán alimentos no saludables. Luego hará una demostración de cómo deberán saltarla en dos pies o en uno saltando sobre los alimentos saludables, pero sin pisar los dibujos de la comida no saludable.

Desarrollo: Por turnos los niños y niñas deberán pasar por la rayuela, evitando la comida no saludable y diciendo el nombre de cada uno de los alimentos por los que pasan.

Cierre: Para finalizar la docente puede animar al grupo a dibujar más alimentos de diferentes tipos por todo el patio para moverse saltando por ellos. Para luego sentarse en un círculo y compartir por que los alimentos saludables nos ayudan a crecer sanos y fuertes.

ACTIVIDADES ADICIONALES QUE PUEDEN REALIZAR LOS NIÑOS Y NIÑAS:

- Clasificar alimentos reales en nutritivos y no nutritivos en canastas.
- Observar las etiquetas del semáforo nutricional en diversos productos y compararlas.
- Crear con rompecabezas de pocas piezas con alimentos nutritivos recortados de revistas.

INDICADOR DE EVALUACIÓN:

Identifica los alimentos nutritivos reconociendo la importancia de éstos en su crecimiento.

PRINCIPIOS DUA:

Principio 1: Proporcionar múltiples formas de representación.

www.educacion.gob.ec

@MinisterioEducacionEcuador

@Educacion_Ec

Ministerio de Educación

República del Ecuador

Gobierno del Ecuador

GUILLERMO LASSO
PRESIDENTE