

FICHA DE EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

Inicial y Preparatoria (1.º EGB)



Experiencia aprendizaje

A cuidar nuestro cuerpo

Identificar los alimentos saludables a través de actividades lúdicas y participativas que le permitirán al niño practicar los hábitos alimenticios y motrices en su diario vivir.

- Entonar la canción el baile de la fruta. Anexo 1
- Realizar el dibujo de la fruta que más te gusta de la canción, pueden utilizar una hoja, cartulina y decorarla a tu gusto con material que tengas en tu casa como: plastilina, lápices de colores, crayones, papel de colores, recortes de revistas, etc.
- Confeccionar un mural con materiales que tengas en casa tales como: una funda de plástico, la cual va a ser la base del mural y pégala en la pared, luego dibuja o pega imágenes sobre actividades para mantener nuestro cuerpo sano (por ejemplo, realizar ejercicios, aseo personal, alimentación saludable y comenta con un adulto sobre tu mural.
- Realizar rutina de ejercicios: Caminar libremente, saltar con las piernas juntas, correr en zigzag entre conos u objetos que tengas en casa (al finalizar la rutina de ejercicios dialogar con los niños sobre la importancia de realizar ejercicios para mantenerse saludable.)
- Comer la fruta que más te gusta sin manos, debes colocar la fruta en un plato o colgada con una piola y con los brazos pegados a la espalda, a la voz de tres empiezas a comer la fruta. Se puede realizar la actividad controlando el tiempo.
- Jugar al **“Capitán Manda”**, esta actividad consiste en que el adulto indica al niño que debe nombrar su fruta preferida y luego variar la actividad nombrando frutas según su color. Ejemplo: fruta de color rojo (FRUTILLA)
- Realizar libremente dibujos de vegetales con pintura utilizando tus dedos sobre una hoja o cartulina o material que tengan en casa y puedas realizar la actividad.
- Jugar el puente está quebrado: el juego consiste en que *“Dos niños, frente a frente, se toman de las manos y alzan los brazos como formando un puente en secreto, se ponen de acuerdo: uno es una fruta y otro es vegetal, los demás niños hacen una fila; agarrados por la cintura, todos comienzan a cantar y la fila empieza a pasar por debajo del puente. Cuando la canción termina, el niño que va pasando en ese momento queda atrapado debajo del puente, debe indicar si quiere una fruta o vegetal, Si el niño responde fruta, se coloca detrás del niño que hace de fruta; y si responde el vegetal, se coloca detrás del que hace vegetal”*.
- Elaborar tu plato saludable con recortes de revistas o libros, platos desechables, goma, tijera, lápices de colores, marcadores, cartón, con materiales que tengas en casa.

¿En qué actividades podría ayudar su niño o niña?

¿Qué actividades complementarias puede realizar con su hijo o hija?

- Observar láminas o en un dispositivo electrónico frutas y vegetales (dialogar sobre el nombre de cada una de ellas).
- Realizar tarjetitas de frutas y vegetales. Las tarjetitas llevarán un dibujo o imagen de frutas y vegetales con ayuda de un adulto, colocar un comunicado porque es necesario que los/las niños/as tengan que comer frutas y verduras (dialogar acerca de la importancia de comer frutas y verduras).
- Realizar rutinas de ejercicios. s en tu casa **“Tu plato divertido**
- Realizar con las frutas que tenga ayuda de un adulto.
- Elaborar una ensalada con los vegetales que más le gusta a su hijo(a); se va a necesitar un recipiente plástico o de vidrio, una cuchara o tenedor para mezclar, los vegetales con los cuales se va a realizar la ensalada y sal o aceite al gusto.

¿Qué beneficios se obtendrán en el desarrollo de su niño o niña?

- Identificar los alimentos saludables.
- Reconoce los hábitos alimenticios para su salud.
- Desarrolla su creatividad.
- Mejora las habilidades del lenguaje y motriz.
- Practicar hábitos saludables en su diario vivir.

Anexo 1

Baile de la fruta

Esto es el baile de la fruta

Esto es el baile de la fruta

Melocotón – Melocotón

Melocotón melocotón melocotón –

Melocotón melocotón melocotón

Melocotón melocotón manzana –

Melocotón melocotón manzana

Melocotón melocotón melocotón –

Melocotón melocotón melocotón

Melocotón manzana pera – Melo-

cotón manzana pera

Melocotón manzana pera piña –

Melocotón manzana pera piña

Melocotón – Melocotón

Melocotón manzana pera piña

plátano – Melocotón manzana

pera piña plátano

Melocotón – Melocotón

Melocotón manzana pera piña

plátano – Melocotón manzana

pera piña plátano

Elaborado por:

Lic. María José Plúa.

Lic. Andrea Jaramillo L.

Unidad Educativa Duplos

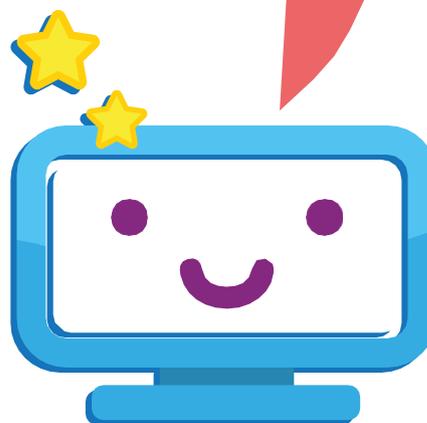
Distrito Educativo 09D19 Daule – Nobol

– Santa Lucía.

Coordinación Zonal 5

Coordinador de la Red de Aprendizaje:

Lcdo. Xavier Gerardo Vera Fernández.





@MinisterioEducacionEcuador



@Educacion_Ec

Ministerio de Educación



República
del Ecuador