

**Preescolar**

**1°, 2° y 3°**

## Alimento mi cuerpo y corazón



### ¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje(s) sustantivo(s) o aprendizaje(s) fundamental(es)

#### EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

- ✓ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.

#### EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

- ✓ Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.



### ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La metodología propuesta es una situación didáctica del Campo de Exploración y Comprensión del Mundo Natural y del Área de Educación Socioemocional.</li> <li>• De manera transversal se favorecen los Campos de Formación Lenguaje y Comunicación y Pensamiento Matemático</li> <li>• En el caso de los alumnos que no cuentan con internet, los juegos de las Pizarras Jamboard se presentan en formato PDF para imprimir y poder jugar con ellos. (Da clic al siguiente enlace para poder acceder al documento) <a href="https://drive.google.com/file/d/14GpfVv4acN8A_vSS8oK-47_CJTXHueRM/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/14GpfVv4acN8A_vSS8oK-47_CJTXHueRM/view?usp=sharing</a></li> <li>• Se incluye un instrumento de observación para padres de familia donde pueda rescatar las manifestaciones de los alumnos al participar en los juegos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuaderno para registrar respuestas.</li> <li>✓ Libro: “Mi Albúm” (2° y 3° de preescolar).</li> <li>✓ <a href="https://libros.conaliteg.gob.mx/20/K2MAA.htm">https://libros.conaliteg.gob.mx/20/K2MAA.htm</a></li> <li>✓ <a href="https://libros.conaliteg.gob.mx/20/K3MAA.htm">https://libros.conaliteg.gob.mx/20/K3MAA.htm</a></li> </ul> <p>Contexto con internet y dispositivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Celular (Smartphone), tableta o computadora.</li> <li>✓ Descargar la aplicación de Jamboard.</li> <li>✓ Descargar Office (Microsoft PowerPoint).</li> <li>✓ Internet o datos.</li> <li>✓ Vídeo informativo (You Tube).</li> </ul> <p>Contexto que no cuenta con elementos tecnológicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Impresiones de los juegos (Jamboard o PDF).</li> <li>✓ Tijeras y pegamento.</li> <li>✓ Hojas, cartulina o cartón.</li> <li>✓ Revistas para recortar.</li> </ul>



	✓ Colores o marcadores.
--	-------------------------

### Algunas especificaciones y técnicas.

Se incluye un video tutorial el cual explica de manera breve las funciones de Jamboard y especificaciones de los juegos, es indispensable su revisión previa para la orientación a los padres sobre el correcto uso de los juegos:

[https://youtu.be/5J\\_fyTS9e7k](https://youtu.be/5J_fyTS9e7k)

En la actividad 7 se recomienda descargar la presentación para compartir a los padres de familia.

¿Cómo lo queremos lograr?

- ✓ Al inicio se presentan dos actividades: para rescatar a través de un dibujo los saberes previos y una presentación interactiva para lanzar un reto cognitivo.
- ✓ En el desarrollo de la situación se presenta un vídeo informativo, un juego interactivo y actividades donde el alumno indague, relacione e intercambie información respecto a la sana alimentación y otro juego con relación a las emociones que le generan.
- ✓ En el cierre se cuenta con un tercer juego pizarra con el cual se identificará el grado en que el alumno adquiere conciencia sobre aquellos alimentos que debe consumir en mayor cantidad para estar sano y sentirse feliz:



### Organizador de actividades: febrero 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>16</b> ¡Para iniciar! Expresen lo que saben del tema	<b>17.</b> ¿Cómo nos alimentamos	<b>18</b> El plato del buen comer ¿Qué te hace sentir los alimentos?
<b>21</b> Registro de los alimentos que consumo El juego de las emociones	<b>22</b> ¿Qué hago para estar sano y feliz?	<b>23</b>	<b>24</b> Elaboración del Menú ¡Qué hago para estar sano y feliz?	<b>25</b> Alimentos que me hacen estar sano, fuerte y feliz
<b>28</b> ¿Qué aprendimos?				



### ¡Manos a la obra!

1. ¡Para iniciar! Expresen lo que saben del tema.



1. Cuestionar al alumno (a) ¿Por qué crees que se enferman los niños?, ¿Qué siente tu corazón cuando te enfermas? Se propone un archivo como apoyo a esta actividad. (Da clic al siguiente enlace para poder acceder al documento)

[https://docs.google.com/document/d/1Q-Tu-TwFYkSZY\\_h07anNL4dszzH2lGiCPuwI-xnJFfg/copy](https://docs.google.com/document/d/1Q-Tu-TwFYkSZY_h07anNL4dszzH2lGiCPuwI-xnJFfg/copy)

Nota: Enviar a través de un audio, llamada, dibujo o escrito las respuestas. En caso de que el producto sea en su cuaderno, enviar foto de evidencia y/o esperar a entregarlo de manera presencial. O en una pizarra electrónica realizar el dibujo tomar captura de pantalla y enviar como evidencia.

2. Presentar al alumno preguntas con imágenes para dar respuesta de acuerdo a sus conocimientos previos. Con la presentación interactiva “¿Qué sé de los alimentos?” en PDF (Da clic al siguiente enlace para poder acceder al documento y descargarlo en tu dispositivo u ordenador como PDF para tener un buen funcionamiento del mismo)

<https://drive.google.com/file/d/1B-6SJIjs1RknSr1X9-VNJWwjFOWzUzIH/view?usp=sharing>

Tabla para recuperar los saberes previos del alumno.

Pregunta	Respuestas de los alumnos
¿Qué alimentos observas?	
¿Cuáles te gustan?	
¿Cuáles no te gustan?	
¿Cuáles alimentos crees que te ayudan a estar sano? ¿Por qué?	
¿Cuáles alimentos crees que te pudieran enfermar? ¿Por qué?	
¿Cómo crees que se siente ese niño?	
¿Qué crees que haya comido?	
¿Qué alimentos crees que deben comer esos niños para que sigan sanos y felices?	

## 2. ¿Cómo nos alimentamos?

1. Invitar al alumno a realizar una investigación con miembros de la familia sobre ¿Qué aportan los alimentos al cuerpo?, las respuestas las podrán registrar en su cuaderno de trabajo o en una hoja mediante sus propios gráficos o dibujos.



2. Observar el video “Promoviendo hábitos de alimentación saludable”, el cual se encuentra en el siguiente enlace:  
<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>
3. Al final el alumno completará su dibujo con lo que observe en el video. ¿Qué más descubriste acerca de lo que aportan los alimentos al cuerpo?

### 3. El plato del buen comer.

1. Dialogar acerca del video que observaron el día anterior y recordar lo que registro en su dibujo.
2. Presentar al alumno la imagen del plato del buen comer o presentarles el Jamboard  
<https://jamboard.google.com/d/1qF29xbZmiqk7imNvCHZ41nd7HlW72p7wtixoBCAA894/copy> con la intención de identificar los alimentos que necesitan consumir en mayor cantidad para tener un cuerpo sano.
3. Instrucciones para trabajar con el Jamboard:
  - Arrastrar los alimentos que se encuentran del lado derecho a las secciones del plato.
  - Ubicar los alimentos que necesitan consumirse en mayor cantidad en el espacio más grande y los alimentos en menor cantidad en el pequeño.

NOTA: Este enlace te servirá para las pizarras de las actividades 3, 4, 5, y 9.

<https://jamboard.google.com/d/1qF29xbZmiqk7imNvCHZ41nd7HlW72p7wtixoBCAA894/copy>

### 4. ¿Qué te hacen sentir los alimentos?

1. Escoger previamente algunos alimentos que tenga en casa pueden ser frutas, verduras, botanas, dulces, carne, cereales, entre otros. Iniciar un dialogo acerca de que les hace sentir esos alimentos, invite al alumno a exagerar la expresión corporal de lo que le provoca cada alimento, felicidad, asco, enojo, gusto, etc.
2. Presentar al alumno la segunda pizarra de Jamboard “Alimento mi cuerpo y corazón” donde identificara la emoción que le provocan algunos alimentos.
3. Instrucciones para trabajar el Jamboard
  - Identificar que emoción provocan cada uno de los alimentos propuestos en la pizarra.
  - Arrastrar los alimentos y colocarlos dentro de cada nube que representa la emoción que siente.



## 5. Registro los alimentos que consumo

1. Dialogar con el alumno sobre los alimentos que consume a través de los siguientes cuestionamientos:  
¿Cuáles verduras has comido? ¿Cuáles frutas has comido? ¿Cuáles alimentos de origen animal has comido? ¿Cuáles dulces has comido? ¿Conoces otros alimentos que te gustaría probar y no has probado?
2. Proponer al alumno registrar los alimentos que han consumido en la última semana, para ello podrán utilizar una de las láminas de Mi Álbum de 2do. "Calendario de la diversión" Pág. 11 y de 3ro. "Una semana de actividades" pág. 17 o un formato similar a ellos.
3. Identificar los alimentos que más consumen, registrando en la tabla propuesta en la tercera hoja de Jamboard, donde el alumno arrastrará los rectángulos a las casillas por cada alimento que consumió de acuerdo a las siguientes preguntas:
  - ¿Cuántas veces a la semana comiste verduras?
  - ¿Cuántas veces a la semana comiste Frutas?
  - ¿Cuántas veces a la semana comiste alimentos de origen animal?
  - ¿Cuántos dulces comiste a la semana?
  - ¿Cómo te sentiste al consumir tus alimentos?

## 6. El juego de las emociones y mi menú.

1. Crear una copia del archivo al descargarlo en el siguiente enlace, [https://docs.google.com/presentation/d/1IuT\\_UfIApGyE4FkNBVwn7bmxu6ugFAhrZ0Sswy24KUI/copy](https://docs.google.com/presentation/d/1IuT_UfIApGyE4FkNBVwn7bmxu6ugFAhrZ0Sswy24KUI/copy)
2. Leer las indicaciones antes de jugar.
3. Registrar por el adulto lo que el alumno diga con relación a lo que se pregunta en la siguiente tabla:

Alimentos que te ponen feliz	Alimentos que cuando comes te pones enojado	Tres alimentos sanos que te gusta comer	¿De qué manera afectan los dulces a nuestro cuerpo?
¿Qué siente tu cuerpo cuando está triste?	Relación comida-emoción	Lista de los alimentos que le hacen bien a tu cuerpo	



--	--	--

4. Realizar un menú en familia con los alimentos que tienen en casa, incluyendo los que deben consumir en mayor y menor proporción. Registrar en una hoja o formato

## 7. ¿Qué hago para estar sano y feliz?

1. Dialogar con el alumno acerca de la importancia de conservar la salud, retomar la importancia de completar la alimentación con hábitos y actividades que ayudan, como el hacer ejercicio, dormir bien, jugar, lavarse los dientes entre otras.
2. En la cuarta pizarra de Jamboard el alumno seleccionará encerrando algunas de las cosas que realiza para cuidar su salud y lo hace sentir feliz.
3. Elaborar junto con el alumno un dibujo o cartel, donde registre los hábitos o actividades que realizara para conservar su salud en una semana.

## 8. Alimentos que me hacen estar sana, fuerte y feliz

1. Pedir al alumno que busque imágenes en diversas fuentes (recortables) sobre los alimentos que aportan nutrientes para estar sanos, recortarlas y pegarlas en la hoja didáctica que se propone o bien en su cuaderno. (Da clic al siguiente enlace para poder acceder al documento)  
<https://docs.google.com/document/d/1GngNVhhGNmSuulbIJolTrVxda-8C7Lj6/copy>
2. Posteriormente, compartirá con su familia la explicación sobre la importancia de los alimentos que debe consumir en mayor cantidad para estar sano y sentirse feliz



### ¿Qué aprendí?

Solicitar que el alumno se exprese a partir de los siguientes cuestionamientos:

- ¿Por qué crees que los alimentos ayudan a conservar tu salud?
- ¿Qué alimentos son mejores para conservar tu salud?



- ¿Cuáles serían las otras acciones que deberías de hacer para conservar tu salud?
- ¿Crees que toda tu familia se siente igual que tú al probar los mismos alimentos? ¿Por qué?
- ¿Qué emoción te gusta más sentir cuando comes?
- ¿Lograste darle nombre a todo lo que sentías?
- ¿Identificaste qué partes de tu cuerpo reaccionan a cada emoción?
- Si las emociones que estás sintiendo no te agradan mucho ¿Cómo podrías detenerlas o cambiarlas?



### Para aprender más...

Consulte el apartado II “Reconozco y manejo mis emociones”, Preescolar, Guía para el Docente del Programa Nacional de Convivencia Escolar 2019 (PNCE).

[https://drive.google.com/file/d/1\\_JvLhFNM-jQ1gnRXQsHJGiCRAJnAqBhd/view](https://drive.google.com/file/d/1_JvLhFNM-jQ1gnRXQsHJGiCRAJnAqBhd/view)

#### Propósito del tema

Propiciar que el alumno identifique sus emociones y las maneje de manera adecuada, es decir, sin dañarse a sí mismo ni a los demás.

“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria”.

- *Daniel Goleman*



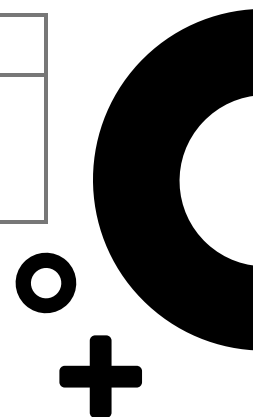
### ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

Actividades para trabajar con los pequeños.

1. Invitar a realizar el desayuno, comida y/o cena, y dialogar acerca del beneficio de los alimentos que están cocinando, la higiene y cuidado.
2. Ver videos cortos sobre el tema de la alimentación, la jarra del buen beber, los hábitos de higiene y el cuidado personal.
3. Dialogar con el alumno acerca de la importancia de la recreación y el juego para preservar la salud y realizar un juego en familia que le guste al niño.
4. Dialogar con el alumno acerca de las siguientes preguntas.

### Autoevaluación del alumno sobre EL PROYECTO

Cuestionamientos	Respuesta del niño (a)
¿Qué aprendiste?	



¿Cómo lo aprendiste?	
¿Qué puedes hacer con lo que aprendiste?	
¿Qué se te dificultó?	
¿Qué puedo hacer para mejorar?	





## **DIRECTORIO**

Enrique Alfaro Ramírez  
**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes  
**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Díaz Arias  
**Subsecretario de Educación Básica**

Georgina Camberos Ruíz  
**Directora de Educación Preescolar**

### **Responsables de contenido**

Dolores Carrillo Fernández  
Perla Nataly Manzo Díaz  
Minerva Guadalupe Cárdenas Martínez  
Yesenia Elizabeth Ceja Vázquez.  
Lorena Hernández Rentería (Colaboración)

### **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

