
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 5 de 7

IDENTIFICACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ

DOCENTE: Adelaida Álvarez Figueroa

NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico Recreativo

CLEI: Preescolar

GRUPOS: TS01, TS02, TS03, TS04 y TS05

PERIODO: 2

Temas: Explorando los sentidos y sus funciones

Propósito de la actividad

- ✓ Identificar que algunas partes del cuerpo que sirven para conocer el entorno.
- ✓ Descubrir a través del cuerpo las cosas increíbles que puedes realizar.
- ✓ Promover hábitos de autocuidado que ayudan a prevenir enfermedades; ¡Si te cuidas nos cuidamos todos!

ACTIVIDAD

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

1. Con la ayuda de un adulto realiza el siguiente conversatorio: ¿Cuál es tu carita?, ¿Qué encontramos allí?, Señalando tus ojos di para que te sirven y señala el color que más te gusta, toca tu nariz y di para que te sirve, cuenta a un adulto cuál es el olor que más te gusta percibir, con un grito muy fuerte cuéntame para que te sirve la boca y sonríe, Señalando tus orejas di para que te sirven y que canción te gusta oír, imagina que tu barriguita es un tambor... ¿Cómo sonaría?, pon tus manos sobre la cabeza y di para que las utilizas.

Finaliza el conversatorio contando con tus palabras cuales son los cinco sentidos del ser humano.

2. Mientras cantamos la siguiente canción colorea la imagen:

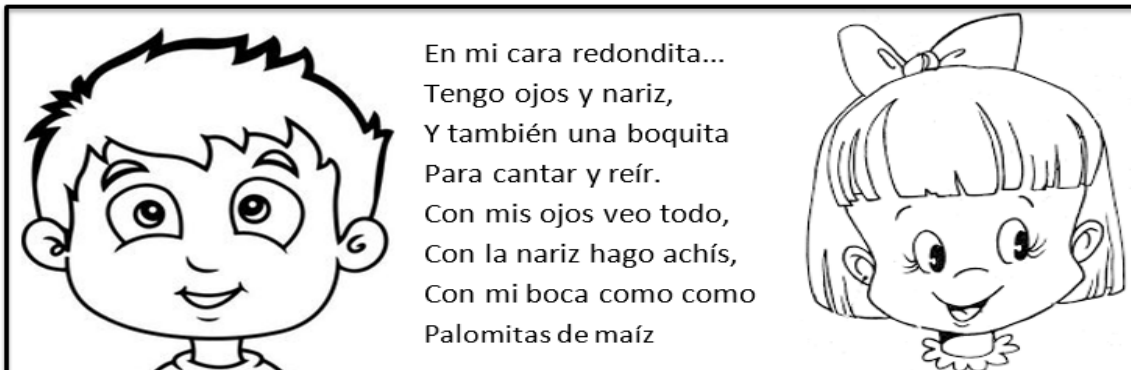




Imagen tomada de Pinterest. (S.F).
 Modificada por Alvarez, A. (2020).

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 6 de 7

Encuentra la canción en YouTube en el link https://www.youtube.com/watch?v=6r_qz5XnK-M

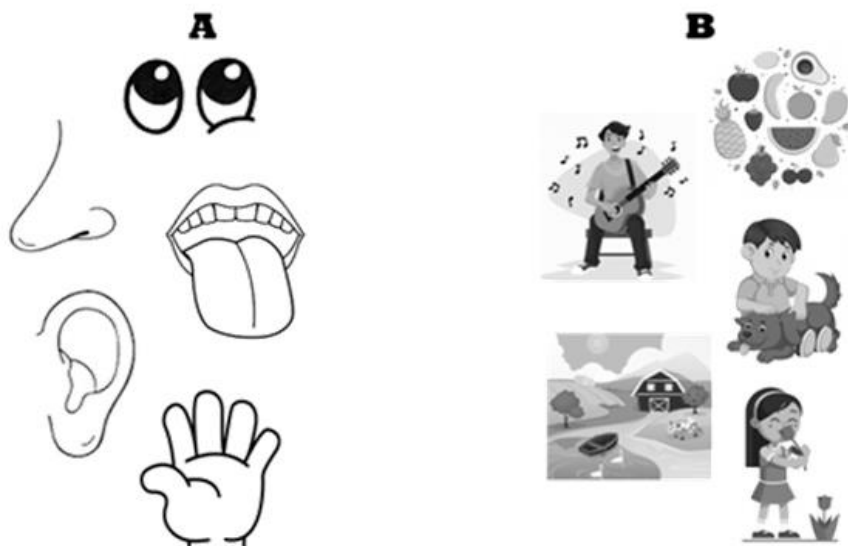
1. Ejercicio de gimnasia facial



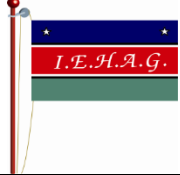

Imágenes tomadas de Pinterest. (S.F). Fernández, A. (2018). Modificado por Álvarez, A. (2020).

2. Reto me sirve para: ¿Qué partes de tu cuerpo te sirven para conocer tu entorno?

Recuerda algunas actividades en las que utilices tus sentidos para conocer tu entorno luego, une con líneas de diferente color los elementos de la columna A con los elementos de la columna B



Imágenes tomadas de Freepik. (2020).
 Modificado por Álvarez, A. (2020)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 7 de 7

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN.



Aprendamos algunos conceptos con la ayuda de un adulto.

Los sentidos son muy importantes para nuestra vida, son 5 y si uno de ellos nos faltara, sería difícil comunicarnos con el exterior.



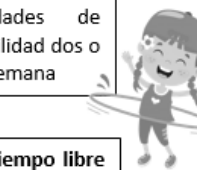





- ✓ **El sentido de la vista:** nos permite ver las cosas y el órgano para ver son los ojos.
- ✓ **El sentido del oído:** nos permite oír los sonidos y el órgano para oír son los oídos.
- ✓ **El sentido del olfato:** nos permite oler las cosas y el órgano para oler está dentro de la nariz.
- ✓ **El sentido del gusto:** nos hace conocer el sabor de las cosas y el órgano para saborear es la lengua.
- ✓ **El sentido del tacto:** nos permite tocar y reconocer las cosas mediante la piel.

Recomendaciones y cuidado de los órganos de los sentidos

- ✓ Para cuidar la vista debemos evitar sustancias perjudiciales para los ojos, leer con luz suficiente, proteger los ojos de la luz excesiva.
- ✓ Hay que mantener los oídos secos, limpios, evitar sonidos fuertes y acudir al médico si duelen. El ruido es una forma de contaminación que resulta dañina para nuestra salud.
- ✓ Mantener limpia la nariz, no introducir objetos ni dedos en ella, vigilar en caso de enfermedades respiratorias.
- ✓ Debes cepillarte la lengua cuando te cepilles los dientes, mastica con cuidado los alimentos para no morderte y romper su tejido.
- ✓ Protégete del sol, trata la piel con suavidad, aliméntate saludablemente.
- ✓ Consume alimentos saludables, estos nos ayudan a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades.
- ✓ Desde pequeños debemos tener un estilo de vida saludable para que de adulto no nos enfermemos.
- ✓ Los alimentos nos dan los nutrientes necesarios para protegernos y no enfermarnos tan seguido.
- ✓ Las vitaminas y minerales nos dan mejor concentración y un mejor ánimo, además nos ayudan a cuidar nuestro cerebro.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 8 de 7

Decálogo de Hábitos saludables

1. **Haz cinco comidas al día.** Desayuno, almuerzo y comida deben hacerse sentados 
2. **Procura beber de 8 – 10 vasos de agua al día.** Elige agua, zumo de frutas naturales, y leche en lugar de bebidas con gas 
3. **Come de todo.** Una dieta variada en cantidades adecuadas es la base de una buena alimentación 
4. **Realiza una hora de actividad física.** Todos los días, actividades de fuerza y flexibilidad dos o tres días por semana 
5. **Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicios y jugar con familiares y amigos**
6. **Dedica menos de 2 horas diarias a los juegos de ordenador, internet o televisión** 
7. **Protege tu espalda.** Siéntese bien y lleva correctamente la mochila 
8. **Acuéstese temprano y procura dormir de 8 – 10 horas** 
9. **Dúchese diariamente, cepílese los dientes y lávese las manos antes de comer y después de ir al baño** 
10. **Cuida tu piel para estar sano y fuerte**

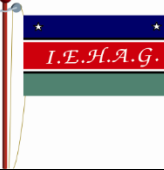

Imágenes tomadas de Freepik. (2020). Pinterest. (S.F).
Modificada por Álvarez, A. (2020)

ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

VAMOS A JUGAR...

El cuerpo es genial... Los niños sienten y se expresan a través de sus cuerpos. Incentívalos a descubrir todas las cosas increíbles que pueden hacer con ellos. Conocer el cuerpo y comunicarse con él es esencial para el bienestar físico y emocional. En los niños desarrollar sus destrezas físicas aumenta su autoestima, su socialización y su auto-confianza. Enséñale a tu hijo o hija que su cuerpo es su mejor amigo y que debe escucharlo para saber cómo se siente y poder mantenerlo saludable.

Desde el nacimiento, los niños exploran y aprenden nuevas formas de mover sus cuerpos. Estas habilidades tempranas son las bases para hacer movimientos más complejos. Hablar sobre el cuerpo resulta muy natural para los niños pues es a través de ellos que exploran el mundo. Jueguen a explorar el entorno usando sólo el tacto, el olfato o el oído o invítelos a usar su cuerpo para imitar los objetos y las actividades que suceden a su alrededor.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 9 de 7

Prueben esto en casa...

Para los chicos su cuerpo es todo un descubrimiento. Ayúdalos a explorar todo lo que pueden hacer con él jugando con una “bolsa atrapa – movimientos”

Materiales

- Lápices, tijeras y pegamento
- Revistas viejas o periódicos con imágenes
- Bolsa Negra
- Fichas bibliográficas o tarjetas blancas

Pasos:

- Busca y recorta imágenes de animales y pégalas en las tarjetas. Si prefieres dibújalas directamente.
- Pon todas las tarjetas en una bolsa negra. Ahora tienes una bolsa atrapa movimientos.
- Anima al niño a elegir una **“Tarjeta de animal”** de la bolsa. Anuncia el animal para que tu hijo (a) se mueva imitándolo. Ayúdalos a nombrar las partes del cuerpo que se mueven.

Busca en el documento: Textos académicos “Listos a jugar” la actividad 1. El cuerpo es genial para que la realices, tiene justo esta imagen de “ Elmo – Plaza sésamo”

Elige un movimiento...

¡Vamos a usar nuestro cuerpo!

¡Nos estamos moviendo, para diversión seguir teniendo!

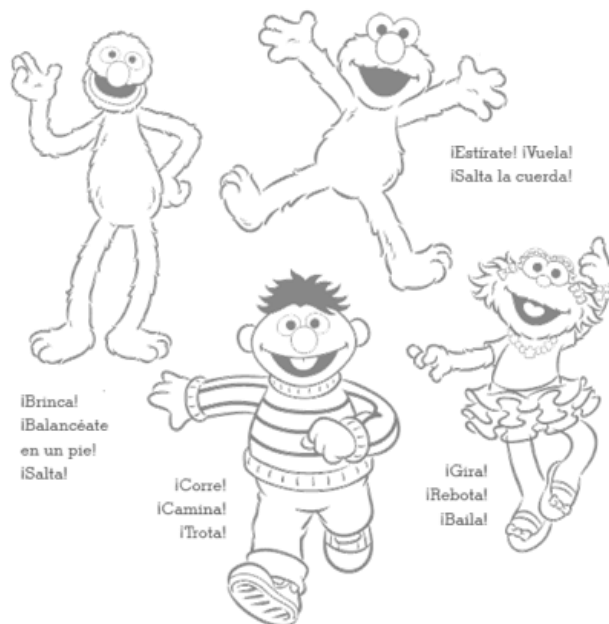
¡Dígalo y hágalo!

Ayude a que los niños se muevan de manera que aceleren los latidos de su corazón.



¡Hagan un desfile de movimientos! Diga **“¡Para!”**

Y nombre uno de los movimientos de esta página.

Los niños deben realizar ese movimiento hasta que usted diga: **“¡Marchen!”**.



Tomado de: Sesame Workshop. (2014).
Modificado por Álvarez, A. (2020).

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 10 de 7

VAMOS A CREAR

Con la ayuda de un adulto diseña un rompecabezas con las partes de la cara como muestra la imagen y luego ¡ármalo! Tienes varias opciones para divertirte haciendo diferentes caritas.

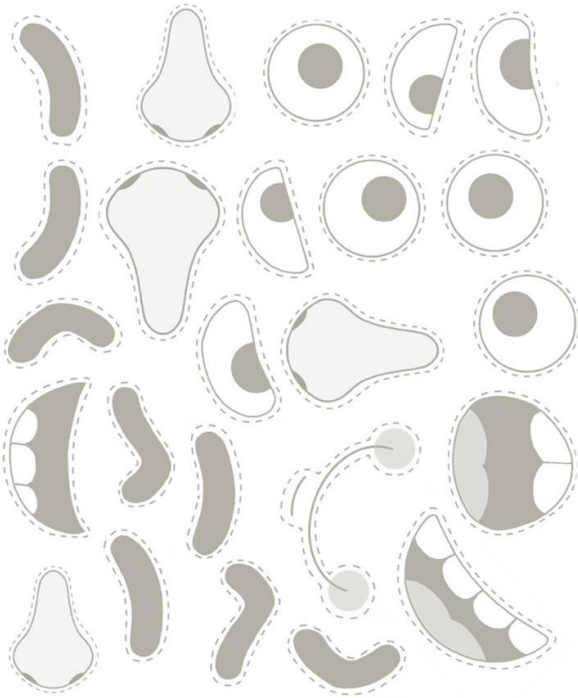


Imagen tomada: Pinterest. (2020)



RETO... CON LOS OJOS TAPADOS

Practica pero sé cuidadoso para evitar accidentes. Pide a un adulto que te cubra los ojos para realizar las siguientes actividades:

Identifica: 2 sonidos (fuerte, suave) 2 sabores (dulce y amargo), adivinar 2 olores (perfume, alimento), 2 texturas (suave y áspera), 2 formas (redondo, cuadrado) y 2 tamaños (grande, pequeño). Cepillarte los dientes, buscar un lápiz en tu mochila y ponerse una camisa.



Imagen tomada de Freepik. (2020).
Modificada por Álvarez, A. (2020).

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA Sabatino y Nocturna		Versión 01	Página 11 de 7

FUENTES DE CONSULTA

- **Fernández, A. (2018).** Mi portal educativo.
Recuperado de <http://miportaleduc.blogspot.com/2018/11/el-lenguaje-importancia-y-praxis.html>
- **Freepik. (2020).** Recursos gráficos para todos. Recuperado de: <https://www.freepik.es/> Modificado por Álvarez, A. (2020).
- **Pinterest. (S.F).** Recuperado de: <https://www.pinterest.es/> Modificado por Álvarez, A. (2020).
- **Sesame Workshop. (2014).** El cuerpo es genial. Listos a jugar. Recuperado de: <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHNgWxFFGktqSpDpjDWbdxmpg?projector=1&messagePartId=0.3> Modificado por Álvarez, A. (2020).
- **Toy cantando. (2016).** Mi carita redondita, canciones infantiles. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=6r_qz5XnK-M