

EDA4 – A2 -PERSONAL SOCIAL 1

Actividad N°2	“Promovemos una alimentación saludable para cuidar nuestro cuerpo”				
Situación de aprendizaje	Yo se cuidar mi cuerpo.				
Propósito:	Reconocer la importancia de los hábitos de higiene para el cuidado de nuestra salud.				
Área:	Personal Social	Grado:	2do	Fecha:	06/06/2022

Actividad 1

➤ **Invitamos** a las niñas y niños a escuchar y observar el video “Cuido mi cuerpo.”

<https://www.youtube.com/watch?v=YVZ8GIM2FG0>



Respondemos:

- ¿Sobre qué habla el video?
- ¿Qué hacer para cuidar tu cuerpo?
- ¿Qué mensaje nos dan en el video? ¿Por qué?

➤ **Lee el texto.**

Para mantenernos saludables, es necesario alimentarnos bien. Una buena alimentación contiene productos como: leche, yogurt, queso, carnes, huevos, frutas, verduras, cereales y en menor cantidad, fideos y mantequilla.

➤ **Problematizamos** a través de las siguientes interrogantes:

- ¿Qué es mantenernos saludables?
- ¿Por qué será importante promover una alimentación saludable?
- ¿Qué alimentos consumen más en tu familia?
- ¿Qué propondrías para tener una alimentación saludable aprovechando los productos que encuentras en el mercado?

- **Observa y selecciona** los alimentos que debes consumir para estar bien alimentado.



- **Observa y selecciona.** ¿Qué niños hicieron la mejor selección? ¿Por qué?



- **Dialogamos.** ¿Qué le dirías a un compañero al que no le gustan las verduras?

Actividad 2

Analizamos la siguiente fuente.

https://www.youtube.com/watch?v=P6v88_N9hjc



PARA CUIDAR MI CUERPO

Practico hábitos de higiene

Me cuido de las enfermedades

Consumo alimentos saludables

Practico deportes o hago ejercicios

Dormir y descansar al menos 8 horas

Tomar agua



- **Tomamos decisiones** reflexionan y mencionan una propuesta para cuidar su cuerpo.
- **Consolidamos** nuestras ideas para cuidar mi cuerpo debo tener hábitos de higiene para evitar enfermedades, combinar los alimentos de forma variada, hacer ejercicios, dormir bien para crecer y tomar agua.
- **Ahora que sabes las acciones que favorecen el cuidado de tu cuerpo. ¿Cuáles realizas tu? Dibuja tu respuesta y escribe la acción.**



Mi evidencia

- Resuelven la ficha de aplicación.



Aplicamos lo aprendido

Evaluación

Criterios de evaluación En mi actividad...	Lo logré 😊	Estoy intentando 😊	Necesito ayuda 😊
- Reconocer la importancia de los hábitos de higiene y alimentarnos para el cuidado de su cuerpo.			

Autoevaluación		
1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabaje en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busque más información sobre el tema	SI	NO
5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria	SI	NO

Te invitamos a visitar nuestra página web

<https://doramayerprimaria.wixsite.com/2022>

EA4 – A2 – PERSONAL SOCIAL 2

Actividad N°2	Promovemos el consumo de los alimentos nutritivos de nuestra localidad para el cuidado de nuestra salud				
Situación de aprendizaje	Descubrimos la transformación de los alimentos				
Propósito:	Las niñas y niños describirán los cambios que sufren los alimentos y conocerán acciones para su conservación.				
Área:	Personal Socia	Grado:	2do	Fecha:	08/06/2022

Actividad 1

- **Dialogamos** con las niñas y niños sobre los alimentos que trajimos para nuestro experimento: ¿cómo estaban los alimentos que hemos observado?, ¿qué color y textura tenían? ¿cuál de esos alimentos crees que se puedan malograr fácilmente?, ¿cómo nos damos cuenta de que un alimento esta malogrado?
- **Descubrimos** que transformaciones han sufrido algunos alimentos, invitamos que dibujen sus observaciones.

ALIMENTO	¿CÓMO ERA ANTES?	¿CÓMO CAMBIÓ DESPUÉS DE LA PREPARACIÓN?
 Papa	 Papa pelada	 Papa picada en cuadritos
 Lechuga entera	 Hojitas separadas	 Lechuga picada en una ensalada con tomate

- **Invitamos** a las niñas y niños a leer la historia de Adela la pescadora.(ANEXO 1)

Adela la pescadora

Hola, soy Adela y vivo en la comunidad de Bufno Cocha en la Amazonía del Perú. Te cuento que me encanta acompañar a mi papá a pescar en la cocha que hay cerca de mi casa. El pescado que más me gusta es la palometta.

¡Mira, esta es la palometta!

Un día, mi papá y yo pescamos muchas palometas y las llevamos a casa. Ahí, mi mamá me pidió que busque la sal porque había que salarlas para que no se malogren y nos las lleve de susanillos.

Mi mamá limpiaba las palometas y me las pasaba para colocarle sal por todas partes. Luego, las guardamos en unas canchales envueltas con hojas de plátano o bisco, así no se malogran y las podemos comer de muchas maneras. A mí me encanta el pango de palometta con su platanito y su salsa de cocoma, ¡es delicioso!

¿Tú has comido pescado salado alguna vez?







Pango

Historia creada por Selva Chirif

- **Comentamos** la lectura: ¿Qué usaba Adela para conservar el pescado?, ¿por qué crees que así el alimento ya no se malogra? , ¿Conoces de alguna forma para conservar los alimentos?
- **Reflexionamos** mencionando que los seres humanos hemos descubierto que la energía del sol, la sal o el humo ayudan a deshidratar los alimentos y así conservarlos por mucho más tiempo.

Actividad 2

- **Dialogamos** con las niñas y niños sobre los alimentos que consumen en casa que son producto de un proceso de conservación, por ejemplo: la papa seca, el charqui, el chinguirito, las menestras, el pescado salado, etc.



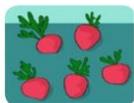
- Comentamos propiciando una lluvia de ideas, que en nuestro país existen formas ancestrales de conservar los alimentos: deshidratación de los alimentos por salado-soleado para las carnes y pescado.

Actividad 3

- **Proponemos** una forma de conservación de los alimentos, por ejemplo: hacer encurtidos, salar y secar carne, congelar la fruta, envolver las hierbitas, congelar las verduras en frascos de vidrio con agua, etc.
- **Registramos** en nuestro cuaderno lo que necesitamos y cual sería el procedimiento

Receta: Encurtido de rabanitos y zanahoria

Ingredientes:



5 rabanitos



1 zanahoria



1/2 taza de vinagre



1/2 taza de agua



3 cucharadas de azúcar



1 cucharadita de sal



Frasco de vidrio

Preparación:

1. Lava los rabanitos y la zanahoria.



2. Retira los dos extremos y córtalos en rodajas finas.



4. Coloca las rodajas de rabanitos y zanahoria en un recipiente de vidrio.



5. Vierte la mezcla de vinagre, agua, azúcar y sal hasta cubrir las rodajas de rabanitos y zanahoria.



3. Mezcla en un recipiente el vinagre, la sal, el agua y el azúcar.



6. Tapa el frasco y deja reposar por lo menos tres días antes de comerlos.



➤ **Nos organizamos** en equipos de trabajo y repartimos los ingredientes que vamos a necesitar para preparar nuestro encurtido en la siguiente clase.



Mi evidencia

- Explica a través de dibujos la transformación que sufren algunos alimentos y propone acciones para su conservación.



Aplicamos lo aprendido

Evaluación

Criterios de evaluación En mi actividad...	Lo logré 😊	Estoy intentando 😊	Necesito ayuda 😊
<ul style="list-style-type: none"> - Explicué con mis palabras, la transformación que sufren los alimentos. - Propuse acciones para la conservación de algunos alimentos. 			

Autoevaluación		
1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabaje en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busque más información sobre el tema	SI	NO
5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria	SI	NO

Te invitamos a visitar nuestra página web

<https://doramayerprimaria.wixsite.com/2022>



I.E. DORA MAYER – BELLAVISTA - CALLAO

