

REFORZAMIENTO

CONOCIMIENTO

del

ciclo escolar 2020-2021

PREESCOLAR



3° PREESCOLAR
EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN
DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL
Semana 3



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Esta ficha tiene como principal finalidad ofrecerle actividades que le servirán para reforzar los conocimientos que el niño o la niña adquirió en el ciclo escolar pasado.

Es importante enfatizar que el esfuerzo que pongan para consolidar estos aprendizajes esenciales, contribuirá significativamente al logro que tenga la niña o el niño en este nuevo ciclo escolar 2020-2021 que comienza y podrán ver que estos aprendizajes le servirán en su vida cotidiana.

Adicionalmente, nos es muy grato invitarlo a conocer la versión que de esta ficha se ha creado en Classroom; para hacerlo, solicite apoyo de la profesora o profesor, y visite la página Aprende en Casa en la que le orientamos paso a paso para que ingrese a los materiales.

Tu maestro en línea

Durante toda esta contingencia contarás con el apoyo de profesores de la SEP dispuestos a resolver tus dudas.



tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx



EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

¡Los alimentos saludables!



aprendizaje

Reconocer la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud.



materiales

- Hojas blancas.
- Lápices.
- Goma.
- Bicolor.
- Colores.
- Lámina de alimentos.
- Ingredientes para una ensalada.
- Piedritas, frijoles o semillas.
- Juego de la lotería.



a usar tu cuaderno






- Reúnete con tu familia y conversen sobre los alimentos que más les gustan.
- En una hoja, anota o dibuja los 10 alimentos que más te gusten y menciona por qué te gustan. Si requieres ayuda para escribir, puedes pedirla a un adulto.
- Ahora contesta las siguientes preguntas:
 - ¿Crees que todos los alimentos que mencionaste son nutritivos?
 - ¿Cuáles crees que **no** son nutritivos?
 - ¿Cuáles crees que **sí** son nutritivos?
- Utiliza un color para que marques con una palomita cada alimento que consideras sí es nutritivo. Toma otro color para que marques los alimentos que consideras que no son nutritivos.
- Elabora un cuadro como el que se muestra en el anexo 1.
- Dibuja o escribe en el cuadro, los alimentos que consideraste son nutritivos y a qué grupo pertenecen.



 **a usar
tu cuaderno**

Anexo 1. Cuadro de alimentos nutritivos.

- Dibuja o escribe en el siguiente cuadro, los alimentos nutritivos que marcaste con una palomita y colócalos en el grupo pertenecen.

Verduras 	Frutas 	Cereales 	Leguminosas 	Alimentos de origen animal 



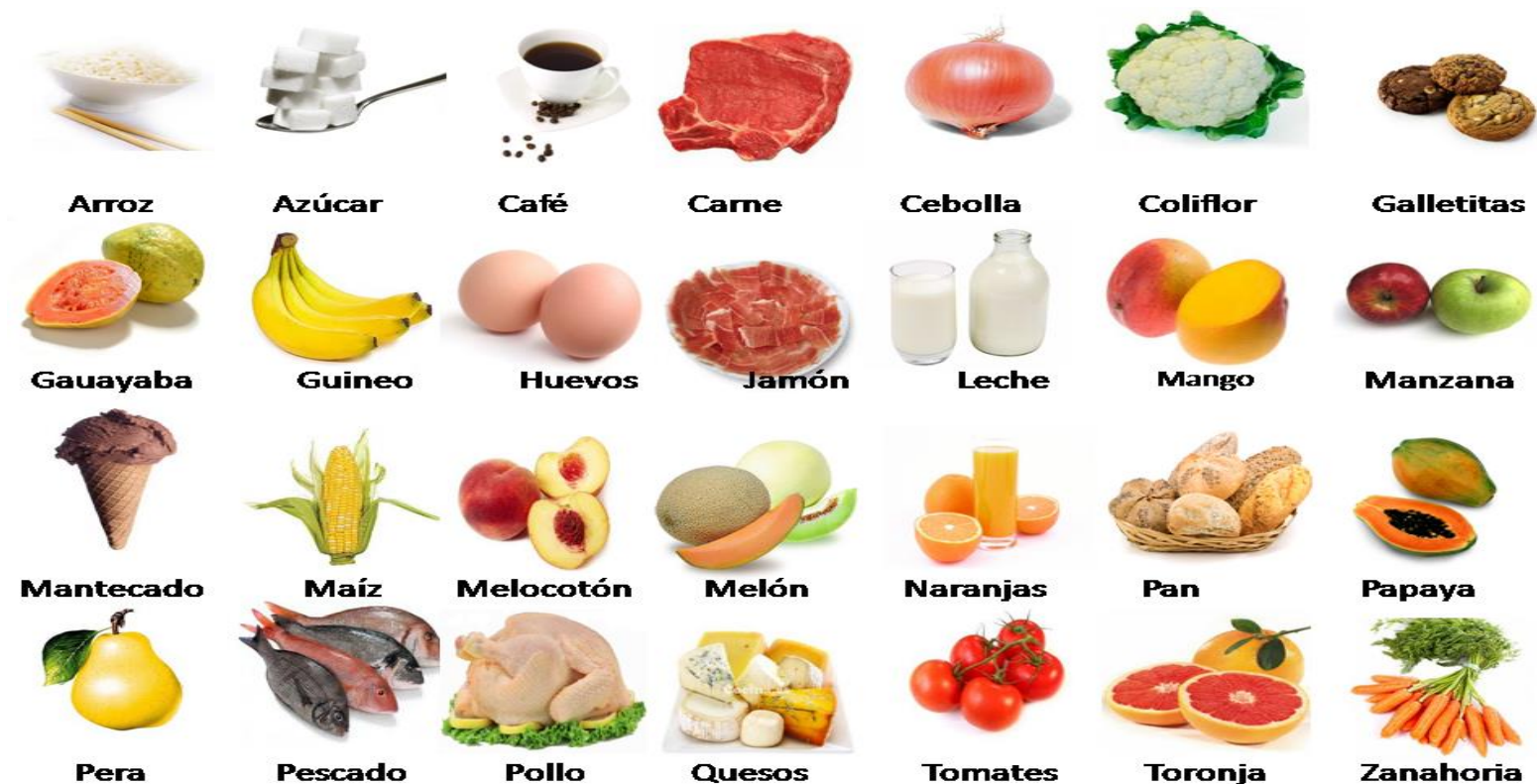
EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

¡Los alimentos saludables!

 **a usar
tu cuaderno**

- Observa la lámina de los alimentos.
- Nombra cada uno de los alimentos que observas.

Anexo 2. Lámina de alimentos.





EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

¡Los alimentos saludables!



**a usar
tu cuaderno**

- En una hoja blanca realiza un dibujo como el que se muestra en el anexo 3.
- Dibuja y colorea 3 alimentos de cada grupo que se observan en la lámina de alimentos con la que trabajaste anteriormente.

Anexo 3 “Aprendo a clasificar alimentos”



Verduras



Cereales



Leguminosas



Frutas



Alimentos de origen animal



EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL


¡Los alimentos saludables!



para aprender más

Para ampliar la información del tema, visita los siguientes sitios y videos:

- Plato del buen comer
<https://sites.google.com/site/cecilianutmc/plato-del-buen-comer>
- Sesión 1: ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?
https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc
- Ensalada agridulce con pepino zanahoria y jícama
<https://www.youtube.com/watch?v=yqRqpPnpfiQ>



videos

Sesión 1: ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?
https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc
Ensalada agridulce con pepino zanahoria y jícama
<https://www.youtube.com/watch?v=yqRqpPnpfiQ>



EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

¡Los alimentos saludables!



- Reúnete con tu familia para que entre todos realicen el juego de la “lotería frutal”

Reglas de la lotería:

- Cada jugador elige una tabla al azar.
- Se utiliza un objeto (piedritas, fichas, semillas grandes, etc.) para marcar las cartas extraídas .
- Uno de los jugadores da comienzo al juego, exclamando en voz alta ¡Corre y se va! Posteriormente, extrae una por una las cartas y grita el nombre de la fruta.
- Si la imagen de la carta está en la tabla del jugador, se coloca el objeto encima.
- Gana quien complete en su tabla todas las cartas y grite "¡lotería!"

Ejemplo de cartas de la lotería:

Tarjetas			Tarjetas		
 mango	 uvas	 aguacate	 durazno	 piña	 fresa
 plátano	 cereza	 papaya	 naranja	 coco	 pera
 limón	 manzana	 sandía	 kiwi		Vamos a jugar 😊

Ejemplo de tableros de la lotería:

Lotería de Frutas		Lotería de Frutas		Lotería de Frutas	
 manzana	 sandía	 coco	 pera	 limón	 piña
 durazno	 piña	 avocado	 sandía	 aguacate	 coco
 fresa	 naranja	 kiwi	 mango	 manzana	 plátano

Lotería de Frutas. Consultado el 08 de julio de 2020 en:
<https://www.materiaeducativomk.com/imprimir/loteria-de-frutas/>



EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

¡Los alimentos saludables!



a compartir en familia

- Reúnete con tu familia y observen el video Ensalada agridulce con pepino zanahoria y jícama, disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=yqRqpPnpfiQ>
- Ten a la mano los ingredientes, previamente lavados y desinfectados.
- Lava con agua y jabón tus manos y recuerda no desperdiciar agua.
- Entre todos los integrantes de la familia distribuyan la preparación de la ensalada. Evita utilizar utensilios que pueden causarte algún daño.
- Al término de la preparación, repartan la ensalada entre todos para comer y convivir en familia.
- Por último, observa, canta y baila el baile de la ensalada. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc>



EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL

¡Los alimentos saludables!

evaluación

- Une con un color las imágenes de los alimentos que pertenecen al mismo grupo.

Anexo 4 “Relacionar imágenes”



- Responde las siguientes preguntas:
 - ¿Qué fue lo que más te gustó de las actividades que realizaste?
 - ¿Qué piensas de los alimentos que son nutritivos?
 - ¿Por qué es importante que comas sanamente?



Referencias

- Video Ensalada agridulce con pepino zanahoria y jícama (2015). Recuperado el 07 de julio de 2020 de:
<https://www.youtube.com/watch?v=yqRqpPnpfiQ>
- Video PicaPica - El baile de la ensalada (2019). Recuperado el 07 de julio de 2020 de:
<https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc>
- Plato del buen comer (2005). Recuperado el 08 de julio de 2020 de:
<https://sites.google.com/site/cecilianutmc/plato-del-buen-comer>
- ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta? (2015). Recuperado el 07 de julio de:
https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc