

OBRA DE TÍTERES: “MI SEÑO ES UNA SUPERHEROE”

Población destinataria: Niños de 3 a 5 años.

Objetivo general: Que los niños de sala de 4 años incorporen hábitos saludables en su vida diaria.

Objetivos específicos:

Conozcan la importancia de las 4 comidas como hábito saludable.

Comprendan la importancia de incorporar oportunamente hábitos de higiene como el lavado de manos y el cepillado de dientes.

Reconozcan la importancia de realizar actividad física regularmente y llevar una vida activa.

Reconozcan al agua como la bebida más importante para consumo diario.

Conozcan la importancia del consumo diario de todos los grupos de alimentos.

Contenidos:

Las cuatro comidas. Importancia y beneficios.

Actividad física. Beneficios.

Importancia de los hábitos de higiene (lavado de manos y cepillado de dientes).

Consumo de agua. Beneficios.

Consumo de los diferentes grupos de alimentos. Beneficios.

Estrategias:

Desarrollo de una obra de títeres:

Cierre: ¿Qué alimentos utilizo para realizar la receta mágica?

Recursos:

Escenario de títeres.

Títeres: La niña y la Seño Superhéroe

Kit de imágenes de alimentos de los diferentes grupos (7 imágenes)

Hojas para colorear y dibujar.

Crayones

Cartulina en blanco para pegar los dibujos de los chicos en la sala.

Plan de Encuentro

Presentación

“Hola chicos, ¿cómo están?”

¡Hoy les traje una sorpresa que les va a encantar! ¿Están preparados?

Nos acomodamos y prestamos atención que nos vinieron a visitar dos amigos...”

Estrategia de Desarrollo:

Obra de títeres: Diálogo entre una niña y su maestra superhéroe.

Se realiza el acto. Luego se retoma la charla con los niños, se realiza un intercambio de preguntas y respuestas para reforzar el contenido.

¿Les gusto?... A mí me encantó “yo quiero ser como la seño Alisa”

¿Se acuerdan que tenemos que hacer? (se esperan respuestas)

Muy bien! ... Desayunar leche, comer verduras y frutas todos los días, comer algo de carne para tener músculos y cereales que me den energía.

¿Qué más?... Dormir, lavarme los dientes y las manos.

Tenemos que lavarnos las manos antes de comer y después de ir al baño, y los dientes después de cada comida.

¿Cuáles son las comidas que tenemos que hacer?..... Desayuno.. ¿Qué más? Almuerzo... Y no me tengo que olvidar de merendar y cenar.

Además algo muy importante es hacer ejercicio y jugar todos los días; podemos ir a la plaza a jugar, sacar a pasear al perro, ayudar en casa.

¡Y también acostarse temprano para descansar y levantarnos al otro día con mucha energía! (Se refuerzan los conceptos necesarios)

Cierre: ¿Qué alimentos utilizo para realizar la receta mágica?

Se entrega a cada niño una hoja dónde deberá dibujar algún alimento que se utilizó para preparar la receta.

“Ahora vamos a dibujar nuestra receta mágica, ¿tienen ganas?”

DIÁLOGO ENTRE UNA NIÑA Y SU MAESTRA SUPERHÉROE

N: NIÑO S: SUPERHEROE

N: ¡Hola chicos! ¿Cómo están?

Me llamo Feli y tengo 4 años. Yo también voy al jardín a la sala de 4 igual que ustedes! Bueno hoy vine a contarles algo maravilloso, pero es un secreto, (baja el tono de la voz) así que tenemos que hacer mucho silencio así todo escuchamos muy bien!

(Seguido, levanta la voz y dice muy muy fuerte, con mucha emoción lo siguiente:) “Mi seño tiene super poderes! Sí, ES SUPERPODEROSA! SUPER SUPER SUPERPODEROSA!”

Ella con su fuerza levanta a los niños más pesados... Con su mente tiene las ideas más divertidas... y con su energía puede jugar todo el día....

Yo me pregunto ¿Cómo hace la seño para estar tan saludable? (pregunta a los niños del jardín) ¿Ustedes saben? ¿Le preguntamos? Ayúdenme a llamarla así viene.. Seño...”

S: ¡Hola Feli! (se sorprende al ver a los chicos)¡Hola Chicos! ¿Me llamaban?

N: Sí seño, es que con los chicos nos estábamos preguntando cómo haces para estar tan saludable y tener tantos super poderes!

S: Ya veo. Bueno chicos les cuento que me llamo Alisa, soy una SUPERSEÑO. Les voy a contar mi secreto para estar sana y fuerte. “Todos los días preparo una receta mágica con alimentos sanos

¡Miren todos los alimentos que uso para hacer la receta mágica!

Frutas y verduras de todos los colores (se van nombrando a medida que se muestran) para no enfermarme.

Cereales y legumbres como... (se van nombrando algunos alimentos que integran el grupo a medida que se muestran) para tener energía.

Leche, yogur y queso para tener huesos y dientes fuertes y sanos.

Carne y huevo para tener músculos grandes que me den fuerza.

Aceites, semillas y frutas secas como... (se van nombrando algunos alimentos que integran el grupo a medida que se muestran) para cuidar el corazón.

Y agua para hidratar mi cuerpo y que funcione bien.

Además hago todas las comidas, desayuno a la mañana, almuerzo al mediodía, meriendo a la tarde y ceno a la noche...

Agrego varias partes de actividad física...

No me olvido de lavarme las manos y cepillarme los dientes después de comer...

Y me acuesto temprano para descansar bien.”

N: WAW! Seño, si nosotros hacemos lo mismo vamos a tener super poderes?

S: Sí, se van a sentir mucho mejor, mucho más fuertes, con muchas más ganas de jugar, van a aprender mejor, van a tener muy buenas ideas, correr más rápido, se van a enfermar mucho menos...

N: ¿Seño y qué pasa si nos alimentamos mal?

S: No crecemos bien, nos enfermamos más y no tenemos energía ni ganas de jugar, nos sentimos cansados y sin fuerzas.

N: Ahh! Buenísimo Seño muchas gracias por todo lo que nos contaste y aprendimos hoy!

S: Bueno chicos ya me tengo que ir. ¿Nos vemos otro día? Bueno y no se olviden de nuestro secreto! Se lo pueden compartir a sus papas para que los ayuden así van a ser niños SUPER SALUDABLES!”

¡Chau chicos! ¡Me encantó conocerlos!

N: ¡Qué bueno todo lo que aprendimos hoy! Bueno yo ahora me voy a mi casa a contarle todo lo que nos dijo la seño a mis papas para que me ayuden!

Bueno chicos nos vemos otro día! ¡Fue muy lindo trabajar juntos! ¡Chau, Chau!













