

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES



ESPACIO EDUCATIVO MÚLTIPLE 3

DOCENTE MAGALI SACH ISLAS

HORARIO DE CONSULTA VIA WHATSAPP

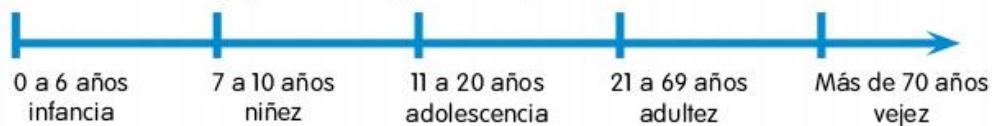
LUNES A VIERNES DE 14 A 16 HS,

MI CUERPO

Las etapas de la vida

A lo largo de la vida, el cuerpo atraviesa una serie de cambios que le permiten desarrollarse. Además de los cambios físicos, las personas van cambiando la forma de vestir o la manera de comer.

Estos cambios se agrupan en las siguientes etapas:



1) **Escribí** en qué etapa se encuentran estas personas:







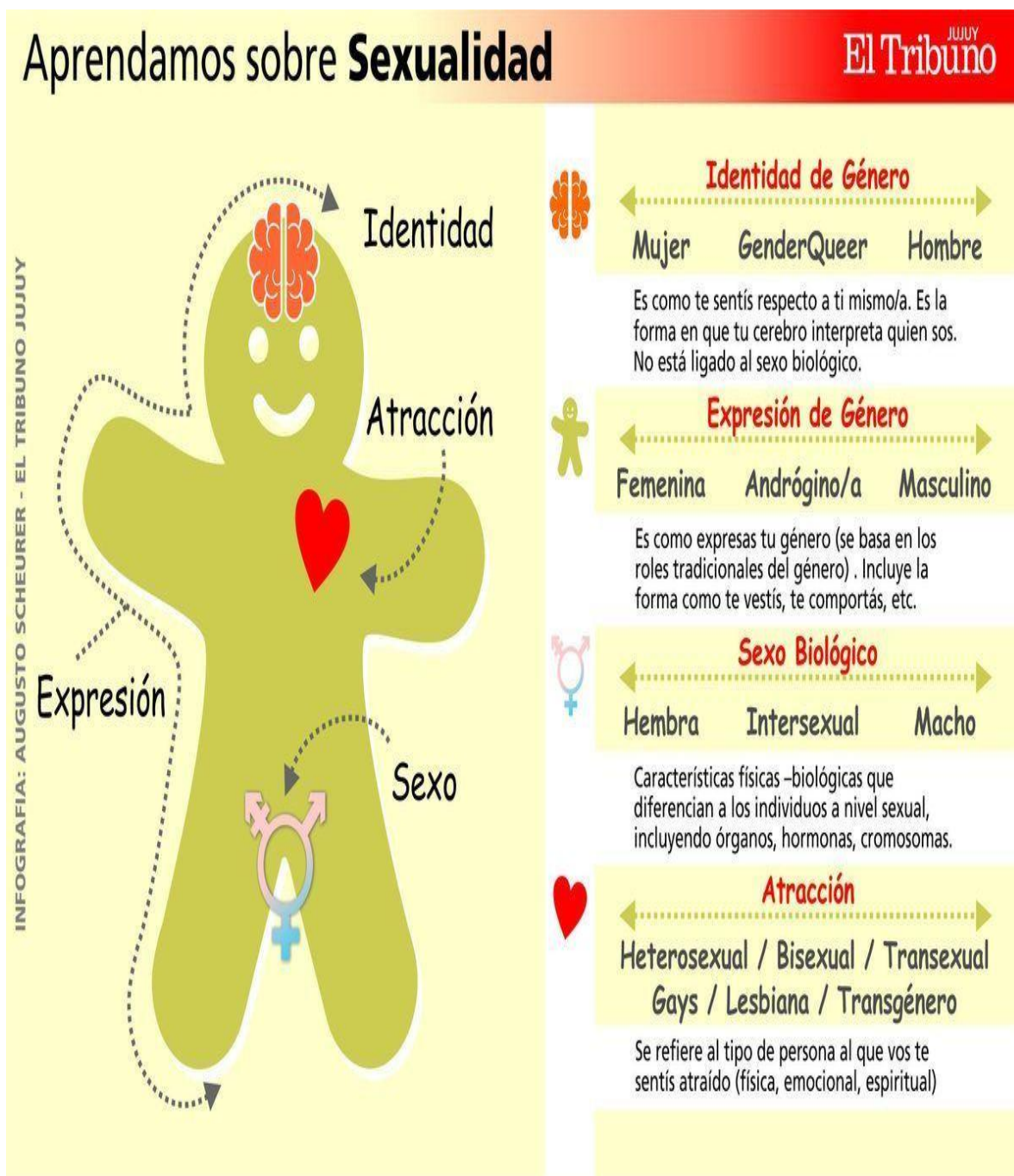




2) **Tachá** la actividad que no pertenece a la etapa:

EN LA INFANCIA	EN LA NIÑEZ	EN LA ADOLESCENCIA	EN LA ADULTEZ

- Observar la siguiente imagen y leer en familia.



- Repasar la silueta que corresponda.



LA SILUETA DEL CUERPO



NOMBRE: _____

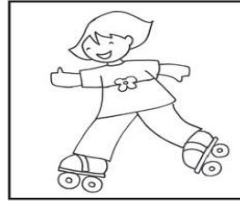
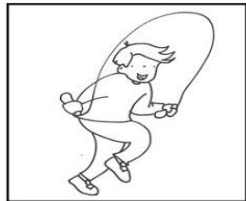
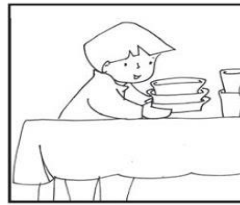
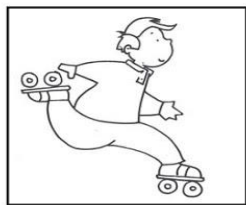
REPASO MI SILUETA



- Unir con una línea las acciones iguales y colorear los dibujos.

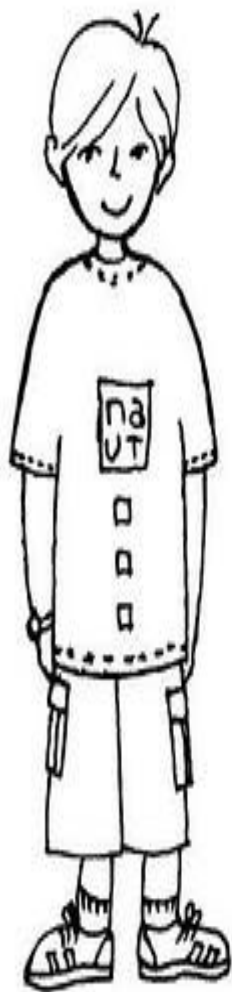
Ana y Daniel comparten juegos y tareas

Une con una línea de diferente color las parejas de semejantes.

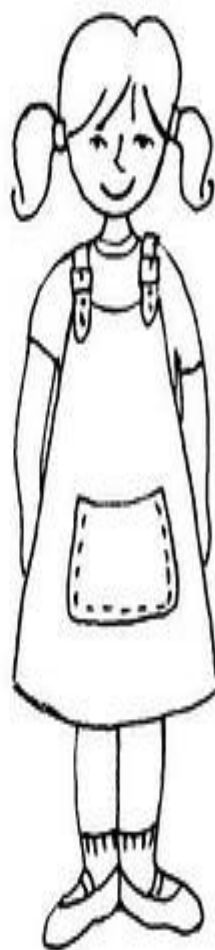


¿Cómo te llamas?

Conversemos sobre nuestra identidad , como nos llamamos y cuál es mi género.
Pinta el que corresponde a tu sexo y escribe tu nombre.



Yo me llamo



Yo me llamo

- Escribir el nombre con diferentes materiales, podes utilizar lana, polenta, yerba, papelitos de colores, etc.

- Recortar un rostro de una revista y dibujar su cuerpo, repetir la actividad recortando un cuerpo y dibujando la cara.

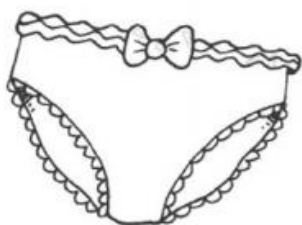
VAMOS A APRENDER QUE NUESTRO CUERPO TIENE PARTES ÍNTIMAS Y PARTES PÚBLICAS.

PARTES ÍNTIMAS Y PARTES PÚBLICAS

ALGUNAS DE LAS PARTES DE NUESTRO CUERPO SON PÚBLICAS, ES DECIR, QUE TODOS LAS PODEMOS VER, COMO LA CARA, LAS MANOS, LOS PIES, Y OTRAS SON ÍNTIMAS. ESO QUIERE DECIR QUE SOLO VOS PODÉS CUIDARLAS. PERMANECEN CUBIERTAS CON LA ROPA INTERIOR.

LAS PARTES ÍNTIMAS DE LOS NIÑOS Y DE LAS NIÑAS SON DIFERENTES.

- **ESCRIBÍ** EL NOMBRE DE LA ROPA INTERIOR QUE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS USAN PARA CUIDAR SUS PARTES ÍNTIMAS.



DIALOGAMOS

- ¿QUÉ PARTES ÍNTIMAS CUIDAN ESTAS ROPAS INTERIORES?
- **ESCRIBÍ** ÍNTIMO O PÚBLICO, SEGÚN CORRESPONDA.



VAMOS A APRENDER A TOMAR DECISIONES RESPETANDO NUESTRO CUERPO.

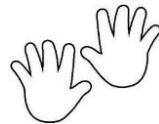


¿CUÁNDO DECIMOS QUE SÍ? ¿CUÁNDO DECIMOS QUE NO?

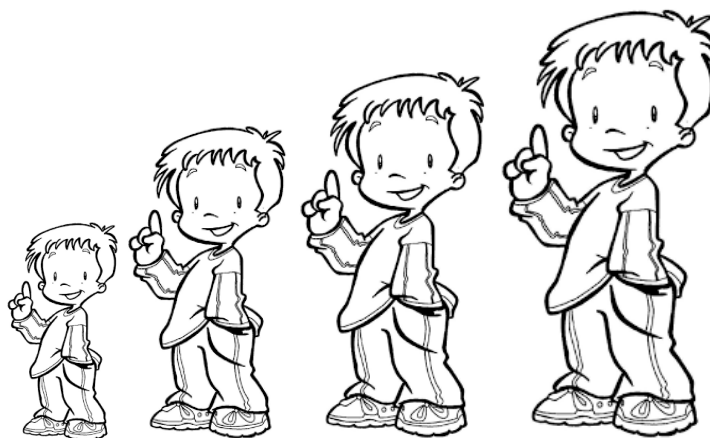
● HACÉ UNA X EN DONDE TE PAREZCA CORRECTO.

SITUACIÓN	DIGO QUE SÍ	DIGO QUE NO
Le doy un beso a mis papás cuando me voy a dormir.		
Un chico más grande de la escuela me pide que vaya al baño con él.		
Mi mejor amiga/o me invita a que nos bajemos los pantalones y nos mostremos los genitales, nuestras partes íntimas.		
Me gusta abrazar a mis amigos y amigas.		
Me invitan a hacer algo que me da miedo y no entiendo bien qué es.		
Mi abuela me hace mi comida favorita para invitarme a dormir.		
Un amigo/a me invita a hacer algo que me parece que está mal.		
Un amigo/a me pide que no cuente algo feo que me hicieron.		

- Teniendo en cuenta los sentidos, realizaran recorridos que los guiarán hasta imágenes que se relacionan con cada uno.



- Seriación de tamaños. Pintar el pequeño y el grande.





- Leer las siguientes adivinanzas sobre el cuerpo humano en familia, con ayuda de un adulto buscar imágenes de la respuestas y pegarlas en donde corresponda.
- Una casita con dos ventanillas
Si la miras, te pones bizco.
(la nariz)
- Una señorita muy señoreada,
que siempre va en coche
y siempre va mojada
(la lengua)
- Dos niños asomados
cada uno a su ventana;
lo ven y lo cuentan todo,
sin decir una palabra.
(los ojos)
- Si lo ves, es invierno;
si lo guardas, pereces;
cada día lo tomas más de mil veces.
(el aliento)

➤ Cinco hermanos muy unidos
que no se pueden mirar,
cuando pelean aunque quieras,
no los puedes separar.
(los dedos)

➤ Unas son redondas,
otras ovaladas,
unas piensan mucho,
otras casi nada.
(la cabeza)

➤ En la jirafa descuella,
bajo la barba del rey,
lo tiene cualquier botella,
la camisa o el jersey.
(el cuello)

➤ Cuando sonríes asoman
blancos como el azahar
unas cositas que cortan
y que pueden masticar.
(los dientes)

➤ Como la piedra son duros;
para el perro un buen manjar
y sin ellos no podrías
ni saltar ni caminar.
(los huesos)

- Leer con un adulto la siguiente poesía. al terminar realizar la silueta de tus manos, recortar y decorar como quieras.

Mis manos sirven para comer
y también para beber,
ellas me lavan, ellas me peinan,
sirven de apoyo en la escalera

Con ellas pinto, con ellas juego,
hago caricias, pero no pego,
las manos hablan al aplaudir
cuando llamamos y al despedir.

EL ASEO

- Leer la siguiente poesía sobre el aseo, al finalizar buscar imágenes en diarios o revistas sobre higiene personal y pegar.

Mi cuerpo yo cuido
con mucho interés,
mi cara me lavo
y lavo mis pies.
Me baño y me ducho
¡mejor al revés!
Me ducho y me baño,
me peino después.
Cepillo mis dientes
después de comer
y siempre mis manos
limpias quiero tener

- Higiene personal: observar la siguiente imagen.
Comentar que ven, al finalizar colorear los dibujos.

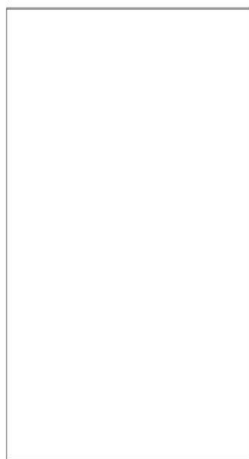


- Pintar los dibujos, recortar y armar la secuencia.

Nombre: Edad: Fecha:

HÁBITOS DE HIGIENE, ASEO Y CUIDADO PERSONAL

Colorea y recorta las imágenes de la parte de abajo. Después pégalas en los recuadros en el orden correspondiente.



<https://fichasdepreescolar.blogspot.com>

Material elaborado por Patricia Sainz Romay

Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC <http://catedu.es/arasaac/> Licencia: CC (BY-NC-SA)



Cuidemos nuestro cuerpo y la naturaleza: en lo posible utilicemos productos de higiene, aseo y cuidado personal de cosmética natural, veganos y ecológicos.

- Ordenar la secuencia del 1 al 5 al finalizar colorear.



SECUENCIAS TEMPORALES

Pinta la niña. Numera del 1 al 5 para ordenar la secuencia.

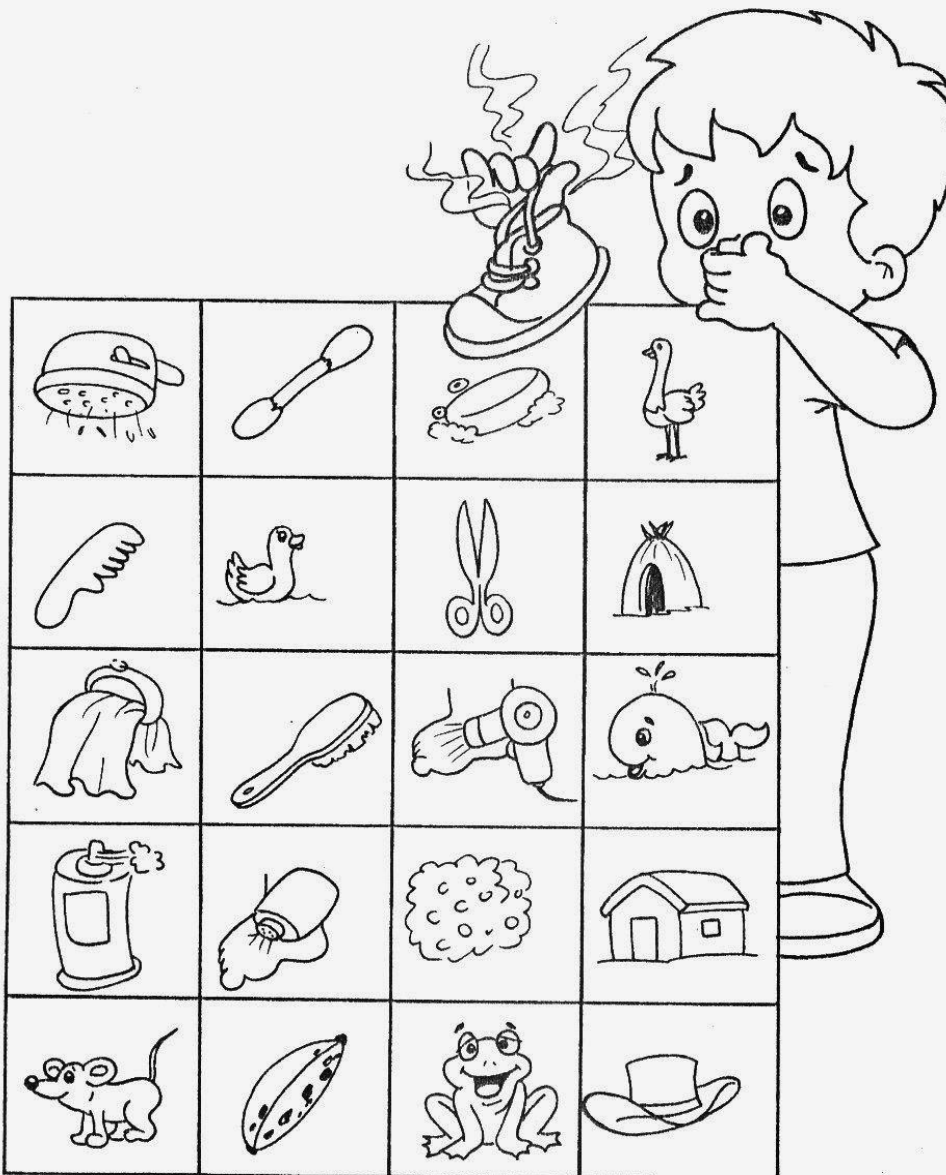
26



Pintar los hábitos de higiene corporal.

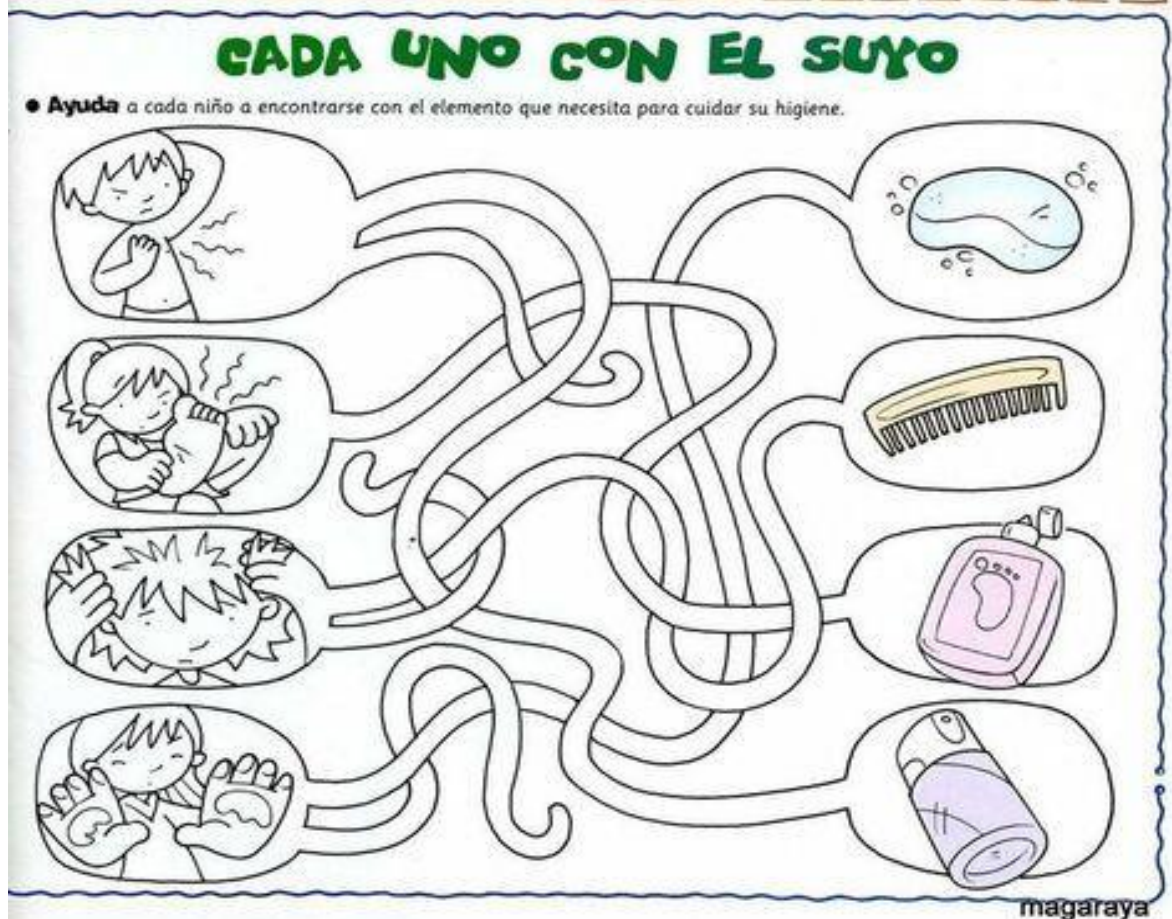
Aluno(a):

PINTE OS OBJETOS DE HIGIENE CORPORAL:



- 1 y 2 Recortar las imágenes y armar las secuencias según corresponda.
- 3 cada uno con el suyo. pinta el camino correcto.

7



- Leer la poesía y colorear.

¡BIENVENIDO A LOS VALORES!

LOS VALORES NOS AYUDAN
A VIVIR EN ARMONÍA.
A SER BUENOS, SER HONESTOS
Y DISFRUTAR DE LA ALEGRÍA.

LOS VALORES NOS ENSEÑAN
A CONVIVIR, A DIALOGAR,
A TRATAR BIEN A LOS OTROS,
A CUIDAR Y A RESPETAR.

LOS VALORES NOS PERMITEN
EJERCER LA LIBERTAD,
PODER SABER QUIÉNES SOMOS
Y AMAR NUESTRA IDENTIDAD.

PARA VOS Y PARA MÍ...
¡BIENVENIDOS LOS VALORES!
PORQUE CRECIENDO CON ELLOS
¡SOMOS CADA VEZ MEJORES!

MARÍA LORENA GONZÁLEZ



VAMOS A APRENDER QUÉ SON LOS VALORES.

¿QUÉ SON LOS VALORES?

● MIRÁ LAS IMÁGENES, LEÉ O ESCUCHÁ LEER.

UN VALOR ES UNA IDEA...



... Y QUE DETERMINA NUESTRA FORMA DE SER.



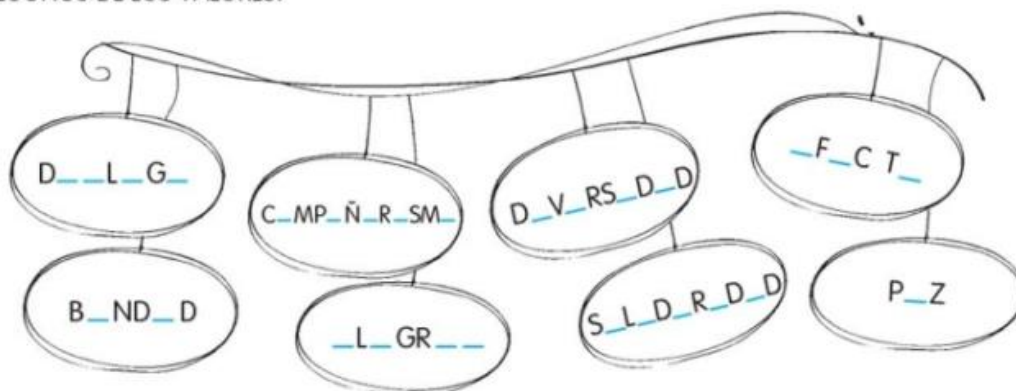
... QUE GUÍA NUESTRO COMPORTAMIENTO...



EXISTEN MUCHOS VALORES QUE NOS AYUDAN A SER MEJORES PERSONAS.



● COMPLETÁ LOS CARTELES CON LAS VOCALES QUE SE ESCAPARON Y VAS A PODER LEER ALGUNOS DE LOS VALORES.



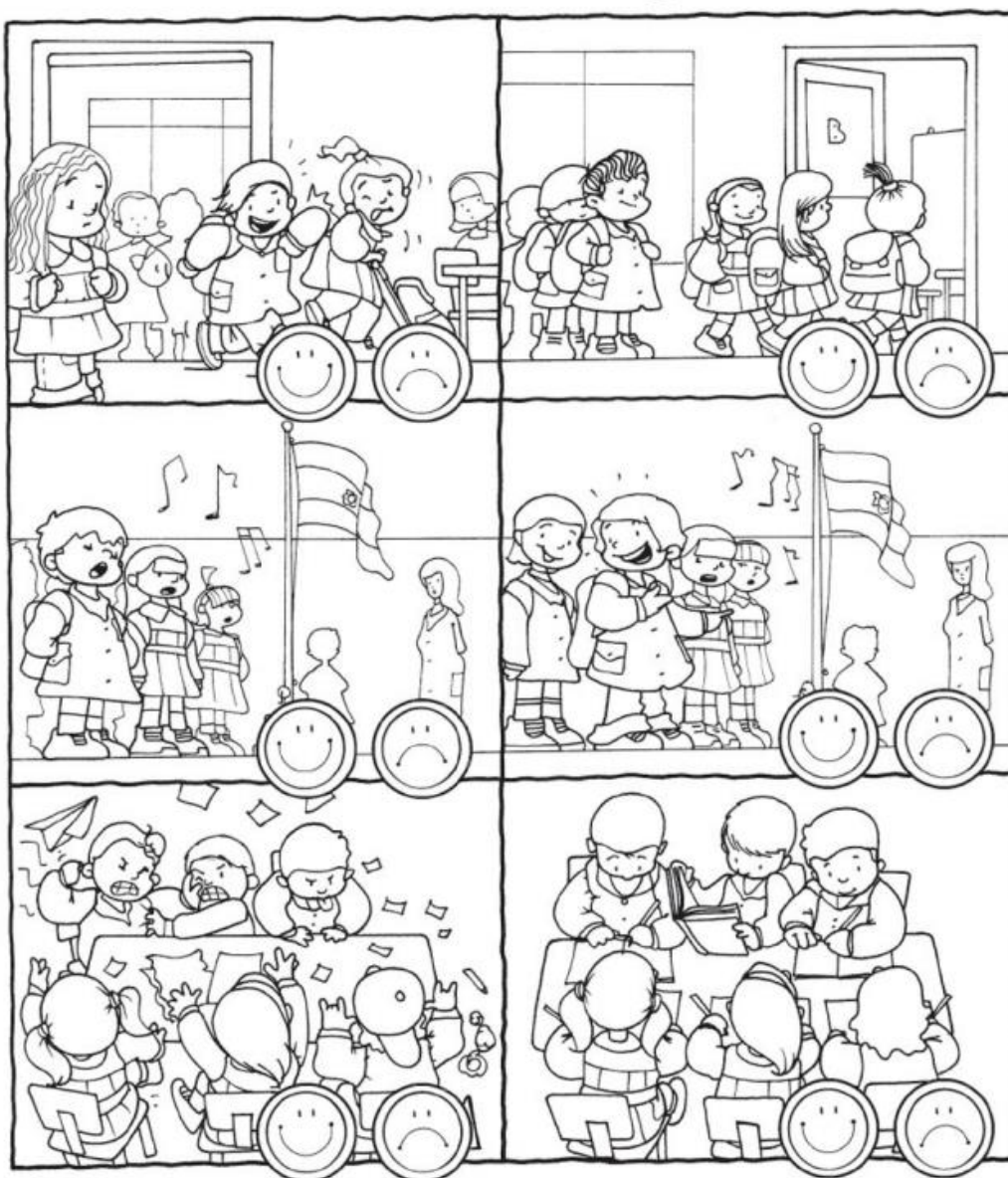


VAMOS A APRENDER QUE LOS VALORES NOS AYUDAN A CONVIVIR CON OTROS.

VALORES PARA VOS Y LOS DEMÁS

LOS VALORES NO SOLO NOS HACEN MEJORES PERSONAS SINO QUE ADEMÁS NOS PERMITEN CONVIVIR CON OTRAS PERSONAS YA SEA EN EL AULA, EN LA ESCUELA, EN NUESTRO HOGAR, EN NUESTRO BARRIO, EN EL LUGAR DONDE VIVIMOS EN ARMONÍA Y TRANQUILIDAD.

● **MIRÁ** CON ATENCIÓN LAS SIGUIENTES SITUACIONES Y **PINTÁ** LA CARITA 😊 EN LAS QUE LOS CHICOS TIENEN BUENOS COMPORTAMIENTOS, Y LA CARITA ☹️ EN LAS QUE ACTÚAN MAL.



AGRADECER HACE BIEN

● PARA LEER O ESCUCHAR

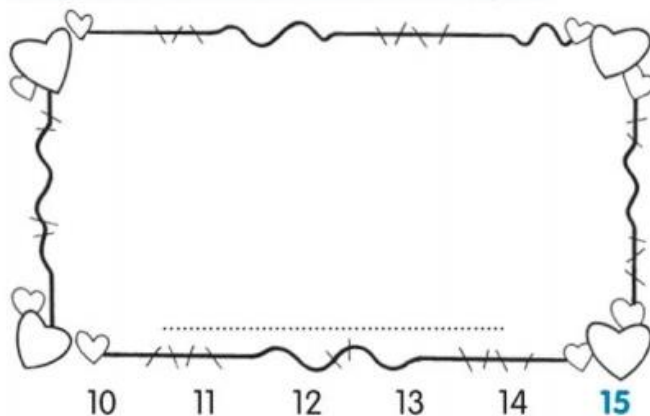
DAR LAS GRACIAS NO SOLO ES UNA ACTITUD DE BUENA EDUCACIÓN, SINO QUE TAMBIÉN NOS AYUDA A SENTIRNOS BIEN CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS. CUANDO SOMOS **AGRADECIDOS**, PODEMOS DISFRUTAR DE LO QUE TENEMOS SIN PENSAR EN LO QUE NOS FALTA Y LAS PERSONAS QUE NOS QUIEREN SE SIENTEN ORGULLOSAS DE NOSOTROS.



DIALOGAMOS

- ¿USTEDES TAMBIÉN CREEN QUE **AGRADECER** NOS HACE SENTIR BIEN? ¿POR QUÉ?
- **DIBUJÁ** LA CARA Y **ESCRIBÍ** EL NOMBRE DE UNA PERSONA QUE SEA IMPORTANTE EN TU VIDA.
- **PENSÁ** Y **ESCRIBÍ** POR QUÉ DEBERÍAS DARLE LAS **GRACIAS**.

YO QUIERO DARTE LAS GRACIAS PORQUE...



10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

VAMOS A APRENDER DIFERENTES MANERAS DE SALUDAR.

¡SALUDOS PARA TODOS LOS GUSTOS!

EXISTEN MUCHAS MANERAS DE SALUDAR Y, DEPENDIENDO DE LA SITUACIÓN O LA PERSONA, PODEMOS SALUDAR DE UNA U OTRA MANERA.



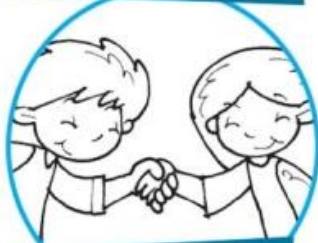
CON UNA PALABRA



CON UN BESO



CON UN ABRAZO



CON UN APRETÓN
DE MANOS



CON UN GESTO



CON UN GUIÑO
DE OJO

DIALOGAMOS

¿POR QUÉ NO SALUDAMOS A TODAS LAS PERSONAS DE LA MISMA MANERA?

● **LEÉ Y COMPLETÁ** COMO SALUDARÍAS EN CADA CASO.

A MI MAESTRA LA SALUDO CON _____

A MI FAMILIA LA SALUDO CON _____

A MI AMIGO LO SALUDO CON _____

A MI MASCOTA LA SALUDO CON _____

A MIS VECINOS LOS SALUDO CON _____

A LA BANDERA LA SALUDO CON _____

EL SALUDO ES
AMIGO DE LA PAZ.





VAMOS A APRENDER QUE ESCUCHAR ATENTAMENTE ES UNA SEÑAL DE RESPETO HACIA LAS OTRAS PERSONAS.

¿SABÉS ESCUCHAR?

● **LEÉ O ESCUCHÁ** LEER ESTAS PREGUNTAS Y **RESPONDELAS** PINTANDO LAS CARITAS CORRECTAS.

CUANDO ALGUIEN TE HABLA...

¿LO MIRÁS A LOS OJOS?



SIEMPRE



A VECES



NUNCA

¿LO ESCUCHÁS ATENTAMENTE?



SIEMPRE



A VECES



NUNCA

¿LO INTERRUMPÍS CONTINUAMENTE?



SIEMPRE



A VECES



NUNCA

¿ESPERÁS QUE TERMINE PARA CONTESTARLE?



SIEMPRE



A VECES



NUNCA

¿CUÁNTAS
PINTASTE? ¿CREÉS QUE
SOS UN "BUEN OÍDO"
PARA LOS DEMÁS?



● **PINTÁ** ÚNICAMENTE LAS SITUACIONES DONDE LOS CHICOS **ESCUCHAN RESPETUOSAMENTE** A LOS DEMÁS.



10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Proyecto Mini huerta en casa

- Espacio educativo múltiple
- Año: 2020
- Docente: Sach Isla Magali



- ❖ Una de las actividades que realizábamos en nuestro centro era la huerta, donde sembrábamos y cosechábamos nuestros alimentos, por eso te dejo esta guía para que Hacer tu propia huerta en casa.

Huerta casera

Gran parte del secreto para poder llevar una vida sustentable y ecológica, pasa por la autogestión y autosuficiencia en varios aspectos, está en la alimentación.

En este caso hablaremos de huerta casera, para la cual no hace falta gran espacio, puede ser en una terraza un pedazo muy pequeño de tierra.



No hace falta una gran inversión para armar nuestra propia mini huerta, apenas un poco de información para así dar el puntapié inicial y dar los primeros pasos en la tarea de la siembra y la cosecha.

Lo primero es contar con un terreno que no tiene por qué ser demasiado amplio ya que una huerta para una familia de cuatro o cinco integrantes requiere apenas unos pocos metros cuadrados de superficie.

Mini huerta casera

Las cosas a tener en cuenta a la hora de construir una:

Tablas

Basta contar con unas pocas para lograr buenos resultados. Con unas cinco tendremos suficiente, pues el secreto no sólo está en el tamaño de la huerta sino también en su cuidado y su sistema. En ese sentido, hay tres aspectos fundamentales a tener en cuenta: la rotación, el uso de abonos orgánicos y la asociación de plantas.

La tierra

Pero antes de adentrarnos en los pormenores del cuidado de la tierra hay que tener en cuenta la preparación del terreno. Bastará con que se limpie el terreno, quitando las malezas, piedras y vidrios para luego establecer las tablas, que deben tener un margen de entre 30 y 40 cm entre una y otra, para así poder caminar entre ellos.

Los expertos en la materia aconsejan no mover la tierra una y otra vez sino simplemente integrar los terrones de tierra con el suelo natural, para luego emparejar la zona con un rastrillo.

El abono

Entonces sí, ya estaremos en condiciones de sembrar aunque para dar ese paso hay que considerar algunos aspectos que sin dudas incidirán en los buenos resultados de la siembra de tu huerta en casa. Uno de ellos remite al uso de abonos orgánicos para enriquecer la tierra.

Un buen abono orgánico puede ser creado por uno mismo con restos orgánicos como pueden ser cáscaras de huevo, restos de batata, cenizas, restos de frutas, etc. Tan sólo debes echarlos en la tierra en forma pareja y luego regar la zona para lograr una buena humedad o

simplemente tomar los desperdicios, echarles agua y cubrirlos con un plástico para que fermente y, entonces sí, echarlos en la huerta.



La siembra

Así es como, con estos requisitos básicos, explicaremos de lleno la etapa de la siembra, que si bien es un proceso sencillo tiene sus secretos. Lo primero es pensar en lo que se quiere cultivar pues las opciones son de lo más variadas.

Pueden ser cebollas, coliflor, remolacha o acelga hasta lechuga o puerro. Siempre hay que conseguir el calendario de siembra local para saber cuándo sembrar.



Al momento de sembrar hay dos alternativas: **por almácigos** o en **forma directa**, echando las semillas en la tierra. Normalmente, al realizar siembra directa crecen muchas plantas en un mismo sitio por

lo cual cuando crecen un poco se escogen las más vigorosas y se arranca las que han crecido menos.

Esto se realiza al mes, aproximadamente. Esta técnica se conoce como aclareo. Si se elige la siembra por almácigos hay que colocar tierra en recipientes pequeños como para unas pocas semillas.

Se utiliza normalmente las cajas de huevos que van muy bien y son biodegradables además. Se puede utilizar los cilindros de rollos de papel higiénico o de papel de cocina, colocamos tierra, mezclada con humus o compost y un poco de arena o fibra de coco para tener un buen drenaje.

Ponemos un par de semillas por recipiente y esperamos hasta tener una planta chica o plantel que luego trasplantaremos a su lugar definitivo a los 30 a 45 días. Así, en la fase de germinación y crecimiento, cuando la planta es más frágil, la podemos tener controlada en cuestiones climáticas, agua, etcétera.

La mini huerta de un metro cuadrado

Muchas personas que tienen poco espacio en casa piensan que no pueden cultivar sus propios alimentos. Pero esto no es tan si aunque sea una pequeña parte de los alimentos se puede cultivar en casa hay muchas soluciones para espacios reducidos.

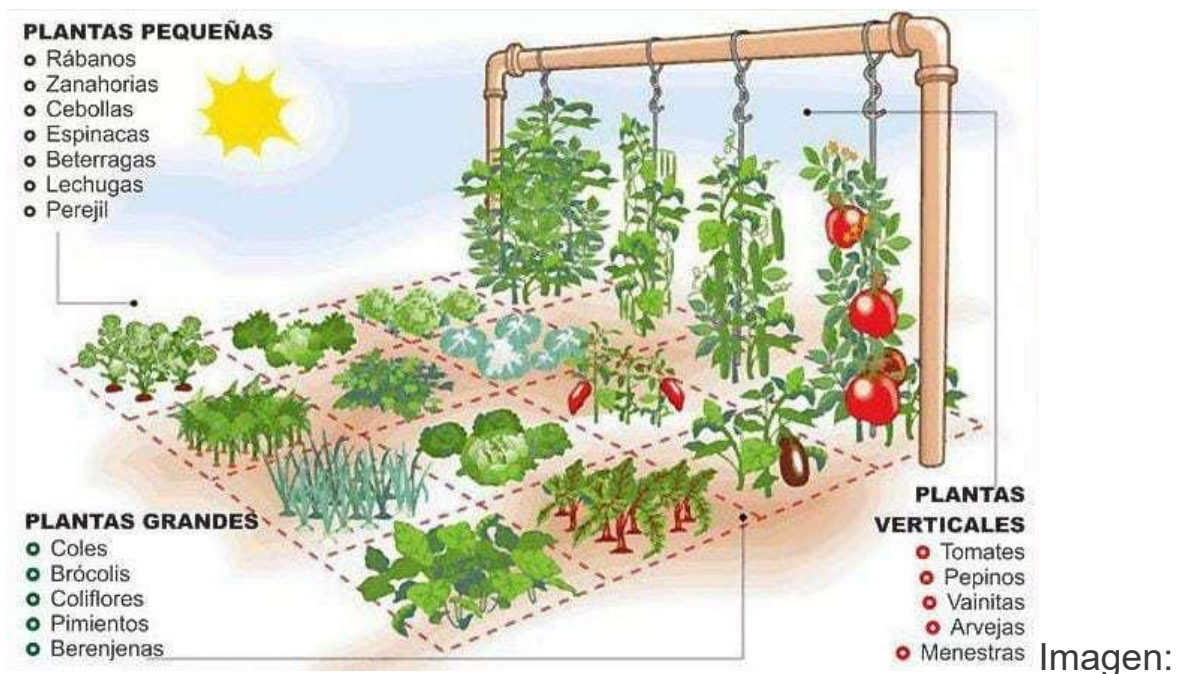
Cultivar parte de nuestros alimentos contribuye a bajar la huella de carbono del hogar y obtenemos alimentos limpios sin pesticidas, además es terapéutico.



Este sistema especialmente pensado para espacios reducidos es cada vez más popular entre los jardineros urbanos. Puede llegar a producir lo suficiente como para abastecer a una persona durante todo un mes.

Su pequeño tamaño hace simple la tarea de plantación, riego y cosecha sin necesidad de mucho esfuerzo. Además, se puede hacer en una mesa elevada y de esta forma acercar el cultivo a las personas con movilidad reducida.

El sistema es simple. Se traza el metro cuadrado en el suelo, o se fabrica un cajón de un metro cuadrado y luego se divide en cuadrados iguales de 25 cm por lado. Dentro de cada cuadrado ira una verdura u hortaliza diferente.



Los alimentos más aconsejables para cultivar con este sistema son:

- **Plantas pequeñas:** rábano, zanahoria, cebolla, espinaca, remolacha, lechuga y salsa.
- **Plantas grandes:** brócoli, coliflor, berenjena y pimientos.
- **Plantas verticales:** tomate, pepino, judías verdes, guisantes y frijoles.

Los materiales idóneos para construir esta huerta son madera, cañas, tubos de hierro o cobre, y sobre todo debemos tratar de evitar los plásticos.

Las plantas las debemos colocar de mayor a menor, para asegurarnos de que todas reciben la luz del sol. Las plantas verticales como las tomates o los pepinos deben ser colgadas para poder optimizar el espacio.

La rotación de cultivos es automática. Por ejemplo, un cultivo que requiere más tiempo, como el tomate, se planta entre otros cultivos más rápidos así estos se cosechan justo cuando la planta de tomate vaya a precisar más espacio.

Otro tema a tener en cuenta en esta mini huerta casera es que este sistema previene de la aparición de malezas y plagas, gracias a la gran diversidad de cultivos, y la tierra que demos usar debe ser rica en materia orgánica.

Consejos a tener en cuenta en tu huerta casera

Un gran consejo de los expertos destaca la **asociación de cultivos**, es decir el sembrar juntas aquéllas plantas que de alguna manera se benefician entre sí. Puede ser porque se complementan con sus nutrientes o porque algunas de ellas repelen insectos. ¿Algunos ejemplos? La remolacha y la zanahoria, la albahaca y el tomate, también la lechuga, la espinaca y la escarola.

Calendario

Planta	Siembra	Trasplante	Recolecta
Berenjena	Febrero-Marzo	Abril-Mayo	Julio-Octubre
Lechuga	Febrero-Mayo	Marzo-Junio	90 días
Patata	Febrero-Mayo	No se trasplanta	Junio-Septiembre
Pimiento	Febrero-Abril	Marzo-Mayo	150 días
Puerro	Febrero-Julio	Abril-Septiembre	150 días
Tomate	Febrero-Mayo	Marzo-Junio	150 días
Acelga	Marzo-Octubre	A los 30 días	Todo el año
Apio	Marzo-Junio	A los 60 días	Octubre-Febrero
Calabacín	Marzo-Abril	Abril-Mayo	90 días
Calabaza	Marzo-Abril	Abril-Mayo	120 días
Nabos	Marzo-Octubre	No se trasplanta	60 días
Pepino	Marzo-Junio	A los 30 días	100 días
Remolacha	Marzo-Junio	No se trasplanta	90 días
Zanahoria	Marzo-Octubre	No se trasplanta	120 días
Alcachofa	Abril-Junio	Julio-Agosto	Diciembre-Marzo
Col	Abril-Noviembre	A los 30-60 días	150 días
Fresa	Abril-Mayo	Julio-Agosto	1 año
Judía	Abril-Julio	No se trasplanta	90 días
Sandía	Abril-Mayo	A los 30 días	120 días
Melón	Abril-Mayo	A los 30 días	120 días
Coliflor	Julio-Septiembre	Agosto-Octubre	180 días
Brócoli	Agosto	Octubre-Noviembre	150 días
Cebolla temprana	Agosto-Octubre	Enero-Febrero	Mayo-Julio
Escarola	Agosto-Octubre	Noviembre-Diciembre	90 días
Espinaca	Agosto-Febrero	A los 30 días	90 días
Guisante	Septiembre-Febrero	No se trasplanta	120 días
Haba	Septiembre-Febrero	No se trasplanta	120 días
Ajo	Octubre-Enero	No se trasplanta	Junio-Julio
Cebolla tardía	Diciembre-Marzo	Abril-Mayo	Septiembre-Octubre
Rábano	Todo el año	No se trasplanta	30 días

LA HUERTA FAMILIAR EN OTOÑO-INVIERNO - Consejos

- Liberar espacio en la huerta, por ejemplo cosechando los tomates pintones antes de las primeras heladas y retirando esas plantas.
 - Cosechar semillas y guardar para futuras siembras.
 - Usar mulching para proteger los canteros o bancales antes de sembrar o plantar.
 - Respetar las fechas de siembra otoñales para no demorar emergencia de las plántulas.
 - Hacer rotaciones para romper ciclos de plagas y mejorar el suelo. Incluir leguminosas.
 - Hacer asociaciones para mejor uso del espacio y favorecer drenaje.
- Incluir aromáticas en la huerta: romero, orégano, tomillo, ruda, ajeno, lavanda para repeler plagas.
 - Las flores, como las caléndulas, dan color y atraen pulgones evitando que ataquen a los repollos.
 - Preparar compost para reponer fertilidad y estructura del suelo cuando sea tiempo de preparar los canteros para la temporada primavera-verano. También puede servir para hacer plantines de tomate, pimiento, berenjena bajo invernáculo.

