

Lunes, 30 de marzo de 2020

Actividad de rutina diaria para Blas, Sebastián, Alan y Néstor: Recordar verbalmente ¿Qué día es hoy? ¿En qué mes estamos? Y ¿En qué año? Al mismo tiempo recordar el nombre de cada uno.

Actividad de rutina diaria para Enio: Escribir la fecha con apoyo, teniendo en cuenta ¿Qué día es hoy? ¿Qué mes? Y ¿Qué año? Al finalizar, escribir el nombre.

ACTIVIDAD 1

Debido a que seguimos en cuarentena les propongo; esta semana vamos a aprender “Comidas Saludables”.

Comentamos en familia: ¿Porque es importante comer comidas saludables?



ACTIVIDAD 2

Observemos la imagen y pintemos los alimentos saludables y los no saludables.



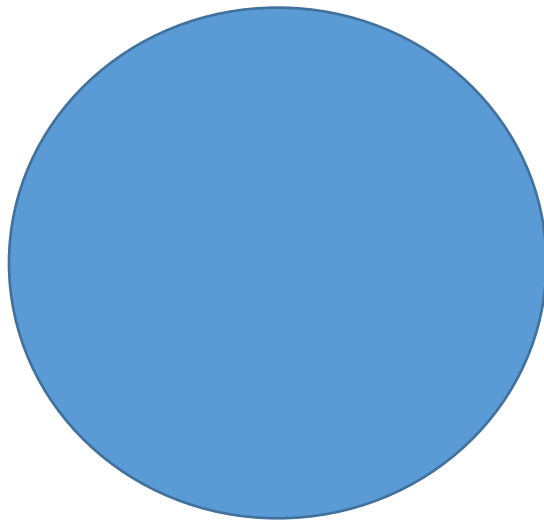
MARTES, 31 DE MARZO 2020

Actividad de rutina diaria para Blas, Sebastián, Alan y Néstor: Recordar verbalmente ¿Qué día es hoy? ¿En qué mes estamos? Y ¿En qué año? Al mismo tiempo recordar el nombre de cada uno.

Actividad de rutina diaria para Enio: Escribir la fecha con apoyo, teniendo en cuenta ¿Qué día es hoy? ¿Qué mes? Y ¿Qué año? Al finalizar, escribir el nombre.

ACTIVIDAD 1

Recorta imágenes de diarios o revistas y arma tu plato de comida saludable.



MIÉRCOLES, 1 DE ABRIL DE 2020

Actividad de rutina diaria para Blas, Sebastián, Alan y Néstor: Recordar verbalmente ¿Qué día es hoy? ¿En qué mes estamos? Y ¿En qué año? Al mismo tiempo recordar el nombre de cada uno.

Actividad de rutina diaria para Enio: Escribir la fecha con apoyo, teniendo en cuenta ¿Qué día es hoy? ¿Qué mes? Y ¿Qué año? Al finalizar, escribir el nombre.

ACTIVIDAD 1

Colorear el semáforo según la frecuencia con la que debemos comer los alimentos ilustrados en la siguiente imagen.



ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

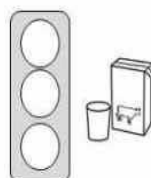
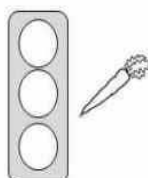
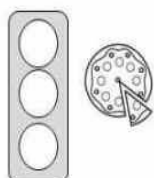
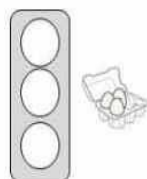
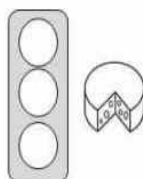
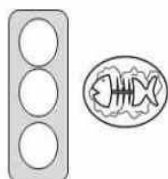
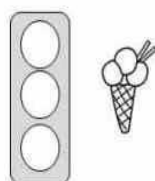
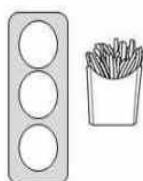
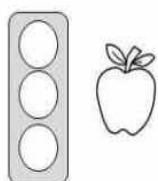
Nombre y apellidos:

Curso:

Fecha:

Colorea el semáforo según la frecuencia con la que debes comer ese alimento:

- Rojo: De vez en cuando.
- Amarillo: A menudo, pero no a diario.
- Verde: A diario



JUEVES, 2 DE ABRIL DEL 2020

Actividad de rutina diaria para Blas, Sebastián, Alan y Néstor: Recordar verbalmente ¿Qué día es hoy? ¿En qué mes estamos? Y ¿En qué año? Al mismo tiempo recordar el nombre de cada uno.

Actividad de rutina diaria para Enio: Escribir la fecha con apoyo, teniendo en cuenta ¿Qué día es hoy? ¿Qué mes? Y ¿Qué año? Al finalizar, escribir el nombre.

ACTIVIDAD 1

LES PORPONGO REALIZAR UNA ENSALADA DE FRUTA; CON AQUELLAS FRUTAS QUE TENGAMOS EN CASA, NO ES NECESARIO SALIR A COMPRAR PARA REALIZARLA.

PROCEDIMIENTO:

- Cortar la fruta.
- Colocarla en un recipiente.
- Agregar jugo o yogurt.
- Disfruta en familia compartiendo una rica ensalada de fruta.



VIERNES, 3 DE MARZO DEL 2020














Actividad de rutina diaria para Blas, Sebastián, Alan y Néstor: Recordar verbalmente ¿Qué día es hoy? ¿En qué mes estamos? Y ¿En qué año? Al mismo tiempo recordar el nombre de cada uno.

Actividad de rutina diaria para Enio: Escribir la fecha con apoyo, teniendo en cuenta ¿Qué día es hoy? ¿Qué mes? Y ¿Qué año? Al finalizar, escribir el nombre.

ACTIVIDAD 1

ES NECESARIO SABER QUE; PARA ACOMPAÑAR UNA ALIMENTACION SALUDABLE DEBEMOS REALIZAR ACTIVIDAD FISICA.

POR ESO TE DEJO UN PEQUEÑA RUTINA DE FLEXIBILIDAD PARA QUE PUDAS REALIZAR EN CASA CON TU FAMILIA.

			
1. Inclinatorios laterales del cuello	2. Deltoides	3. Musculatura dorsal	4. Extensores del codo y aductores del hombro
			
5. Musculatura lumbar	6. Dorsal ancho	7. Extensores del tronco	8. Flexores de la rodilla
			
9. Extensores de la rodilla	10. Aductores	11. Extensores de la cadera	
			
12. Flexores plantares		13. Flexores de la cadera	

POR ULTIMO; TE DEJO UN CONSEJO...

L'activitat física és un hàbit de salut que afavoreix un creixement i desenvolupament a la infància. En aquesta edat cal potenciar el joc actiu i l'esport, i controlar el temps dedicat a TV, consola, ordinador...

Equip Projecte A* Vall
Institut Català de la Salut
Serveis d'Atenció Primària
Granollers
Ajuntament
Hospital General de Granollers
Observatori de la Salut de Catalunya
Observatori de la Salut de Catalunya



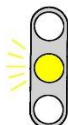
NO MÀS DE
2 HORAS
AL DIA



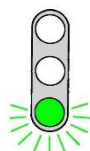
PIRÂMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA INFANCIA



PROJECTE A* VALL
Alimentació i Activitat física per a Primària
al Vallès Oriental



3 VECES A
LA SEMANA



ACTIVIDADES
HABITUALES

