

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es importante que los niños/as sigan unas rutinas, como las que os compartimos la semana pasada. Además, de una alimentación saludable para que tengan la suficiente energía para abordar el día!

Aquí os dejamos ideas de desayunos, almuerzos y meriendas muy saludables:

- **DESAYUNO:** Empezar bien el día es fundamental. Por lo que se recomienda tomar un lácteo semidesnatado, como puede ser yogur o leche, acompañado de cereales integrales (pan integral o cereales de desayuno integral). Es una muy buena opción complementar el desayuno con una pieza o varias de fruta.
- **ALMUERZO:** A mitad mañana y para que sea diferente al desayuno, podemos por una o varias piezas de fruta, un bocadillo (mejor barra de pan que de molde) o unas tostadas.
- **MERIENDA:** A la hora de la merienda podemos optar por un yogur natural con fruta y/o frutos secos.

Por el contrario, es muy importante EVITAR en la medida de lo posible: mantequilla, nocilla, bollería,... alimentos azucarados. Es aconsejable que únicamente los consumamos una vez a la semana.



Aquí os dejamos un par de ejemplos para que podáis utilizarlos:

1)Desayuno: un vaso de leche con cereales (sin azúcar ni colacao) o tortitas caseras (1 plátano, 1 huevo, un yogur, una taza de avena, triturar y a la sartén).

Almuerzo: un plátano (o la fruta que tengáis) y unos frutos secos).

Merienda: unas rosquilletas.

2)Desayuno: tostadas con aceite, tomate y jamón.

Almuerzo: yogur natural con fruta natural (trociitos de uva, fresas,...)

Merienda: una pieza de fruta y un vaso de leche.

3)Desayuno: vaso de leche (sin azúcar ni colacao) con pan tostado o galletas caseras de avena (solo tres ingredientes) les encantará ayudaros a hacerlas: <https://www.youtube.com/watch?v=pVZO9S2Yvhs>

Almuerzo: una pieza de fruta y un poco de queso.

Merienda: bocadillo (mejor pan de barra) de jamón serrano.

Si tenéis ganas de descubrir algunas recetas saludables consultar estas webs:

- <https://juanllorca.com/>

- <https://avenayaguacate.com/tortitas-de-avena-platano-y-yogur/>



PROPUESTAS DE ACTIVIDADES

SEMANA DEL 06/04 AL 10/04 DEL 2020

Esta semana os planteamos 5 actividades y un reto muy divertido para hacer! Esperemos que los podáis disfrutar en familia. Para cualquier duda: pastor_lle@gva.es

1) NOS PONEMOS A DIBUJAR.

Para esta actividad los niños/as tendrán que realizar un dibujo del momento más feliz que hayan vivido estos días en casa. Antes de pedirles que hagan el dibujo, es aconsejable hablar primero con ellos/as para que tengan una idea más clara, y así ayudarles a recordar sus vivencias.

Es muy importante que cuando estén dibujando, les dejéis que lo hagan a su manera. Por ello, es interesante que una vez hayan terminado el dibujo les preguntéis que es lo que han dibujado, que os cuenten sobre el.

Este dibujo lo podéis meter en la caja que hicisteis la primera semana para que cuando volvamos puedan mostrárselo a sus compañeros/as y maestras.

2) TRES EN RAYA.

Hacer este tres en raya en familia será muy divertido para ellos/as y luego podéis pasar muchos ratos felices jugando juntos.

Para crear nuestro tres en raya necesitamos:

- **Tablero:** cartón (caja de zapatos, de leche, de cereales,..)/cartulina.
- **Fichas:** tapones de botellas, piedras, conchas, bolitas de papel,...
- **Para decorar el tablero y fichas:** lápices de colores, acuarelas, ceras,...

Proceso de creación:

- Primero, con la caja de cartón he hecho un cuadrado 20x20:
- Después he dibujado 9 círculos iguales (para dibujar los círculos podéis ayudados de cualquier objeto circular que tengáis por casa:
- A continuación, he utilizado acuarelas que tenía en mi casa para pintar los círculos. Si no disponéis de pintura, podéis utilizar lápices de colores o rotuladores. Que sean ellos/as quienes lo pinten como quieran:
- Después he decorado el fondo con puntitos. Pueden elegir como decorarlo a su gusto:
- Por último he decidido utilizar unas fichas que tenía por casa para jugar. No disponía de piedras o conchas para decorar y convertirlas en fichas. Si vosotros tenéis, podéis crear un juego más original:



3) DIBUJAMOS LAS EMOCIONES

Ponemos un espejo delante del niño o niña y hablamos sobre como se sienten en frente a esta situación que estamos viviendo. Aprovechamos para hablar y resolver dudas, preguntas, inquietudes,... que puedan tener. Después se les facilita una hoja con una silueta de una cara para que dibujen sus emociones. Ahora que ya hemos trabajado las expresiones faciales de las emociones, podemos jugar a hacernos fotografías los unos a los otros expresando diferentes emociones con los gestos faciales adecuados. Será muy divertido!

Una vez terminado les damos la opción de pintarlo y cuando hayan acabado lo colocarán en la caja que tenemos.

4) CREA UNA HISTORIA.

En esta actividad, se trata de crear una historia fácil y divertida. Para esto necesitamos un dado con dibujos.

Los dados podéis crearlos vosotros con plantillas de internet que he encontrado: <https://blog.cosasmolonas.com/wp-content/uploads/2017/09/dado-historias.pdf> o también hay dados online: <https://rpg.nathanhare.net/storygen/> en esta página tenéis que darle al signo de menos (-) hasta llegar a 1 dado y cada vez que queráis tirarlo apretáis a "new story".

Otra opción es que vosotros mismos creéis los dibujos para luego hacer la historia, con piedras o tapones, o incluso papelitos. Luego los ponemos en una bolsa y a sacar los dibujos para crear historias.

Primero el niño/a tiene que lanzar el dado y con lo que le toque intentar empezar una historia (crear una frase), si necesita ayuda podemos intervenir. A continuación, le toca al papá/mamá/hermano/a,... todos los que estéis en casa para jugar. Se tirará otra vez el dado y tendréis que (crear otra frase) continuar la historia.

Tenemos que tener en cuenta que puede que se encuentre con la dificultad de continuar una historia. Si es así, no pasa nada. Al final lo que se propone con esta actividad es que sean capaces de imaginar y empezar con la construcción de frases.

La historia que creéis juntos, podéis escribirla, las familias, en un folio y dejarlo dentro de la caja para poder compartirlo una vez regresemos a clase.

5) PARCHÍS

Os proponemos una última actividad muy divertida para utilizarla las veces que queráis y en familia. Se trata de un parchís. Solamente necesitáis unos dados y unas fichas para jugar.

(imagen del parchís al final del todo, para que podáis imprimirla si queréis)

RETO DE ESTA SEMANA: Recorrido de obstáculos.

Para el reto de esta semana os proponemos que entre toda la familia busquéis por casa: latas de refrescos, botellas de agua, vasos de plástico o cartón,... cualquier cosa de ese tamaño servirá. A continuación, una vez recopilados todos los objetos creamos un recorrido. ¡Cuánto más grande sea el recorrido y más original mucho mejor!

Para la primera actividad, los niños/as y la familia tendrán que gatear por encima del recorrido:



Por último, para la segunda y última actividad, en el mismo recorrido tendréis que esquivar en zig zag los obstáculos:



Si lográis superar el reto de esta semana nos gustaría que nos mandaseis una foto con el resultado a pastor_1le@gva.es
Ánimo! Seguro que lo lográis. :)

Algunas ideas para hacer en Pascua, ¿qué os parecen? ¿os gustan?

COMUNICACIÓN

- a) **Juego de palabras:** jugamos a “llega un barco cargado de... animales, vehículos, ropa, comida...” Se trata de decir palabras relacionadas con ese campo semántico. Ejemplo: barco lleno de animales; y empezamos a decir animales que sabemos: perro, tiburón, ballena, gato, gallo, tigre,...
- b) **Jugar al juego de veo veo:** veo veo, qué ves? una cosita, qué cosita es? y en lugar de decir empieza por la letrita letrita, podemos decir es de color... o sirve para.... Es importante que este en la habitación para que el niño/a lo pueda buscar con la vista.
- c) Elegir una historia o cuento y representarla con marionetas que podéis elaborar o dibujados en los dedos o simplemente escenificando la historia.
- d) Podemos escribir un mensaje cortito todos los días y dejarlo en algún lugar para que lo lea: BUENOS DÍAS, HOLA, TE QUIERO, ERES UN SOL,...

ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO

- a) Caminar, correr, saltar, hacer volteretas, equilibrios, lucha de cojines, juegos tradicionales (zapatilla por detrás, juego de esconder algo o buscarlo diciendo caliente o frío, juego del pañuelo con colores, 1,2,3 pared, jugar a las cuerdas).
- b) Yoga, relajación, masajes,...
- c) Escuchar canciones e inventar coreografías.

MOTRICIDAD FINA

- a) **Jugar a ser peluqueros/as:** podéis coger gomas de pelo para hacer coletas, ganchillos para hacer peinados, el cepillo para peinar,... son movimientos realizados con las manos y que hace falta una cuidada precisión.
- b) **Hacer collares de macarrones:** es un juego muy clásico y útil para practicar la motricidad fina. Necesitaremos macarrones y un hilo. El objetivo, es pasar de uno en uno los elementos (macarrones) para crear un collar. Después este, se puede pintar o decorar.
- c) **Ayudar a barrer:** esta es una actividad que se puede convertir en una rutina del día a día. Si tenemos una escoba y un recogedor de su tamaño, mucho mejor.
- d) **Jugar con plastilina:** jugar a crear figuras, a amasarla y darle diferentes formas es una actividad muy divertida para ellos/as y que practicamos en el aula. Aquí os dejamos una receta para crear plastilina si en casa no tenéis:
 - Harina
 - Agua
 - Aceite
 - Sal
 - Colorante alimenticio (opcional)

Cogemos un bol y un vaso (siempre la misma medida). Pondremos 2 vasos de harina, 1 de sal, 4 cucharadas de postre de aceite y 1 vaso de agua. Removemos cada vez que tiramos un nuevo ingrediente. Después, pondremos un poco de harina y acabaremos de amasar bien la masa. Finalmente, si disponemos de colorante, podemos hacer diferentes plastilinas de colores.

JUEGO SIMBÓLICO

Disfraces, cocinita, muñecas, coches,...

PASCUA

a) Canciones:

- La tarara si: <https://www.youtube.com/watch?v=DCumVMyQtZk>
- La mona rodona: <https://www.youtube.com/watch?v=403wHKEax8w>
- La mona de pasqua: <https://www.youtube.com/watch?v=rO45dArQKI0>

b) Cuentos:

- El rei Carnestoltes i La Vella Quaresma: <https://www.youtube.com/watch?v=oOc2mD-Fliw>

c) Manualidad: Pintar huevos de pascua: se hierven y se pintan para poner en las monas o simplemente comer.



d) Receta Mona: web del colegio CEIP Illes Columbretes.

Queridas familias y alumnos/as de la clase de 3 años del Illes Columbretes:

Deseamos que estéis todos bien y esperamos que os gusten las actividades que os hemos preparado. También deseamos que esta situación pase muy pronto y podamos reencontrarnos y darnos un abrazo! Quedamos a vuestra disposición para cualquier duda que tengáis (correo: pastor_ile@gva.es).
Cuidados, mucha fuerza y ánimo!

