

JARDIM II

PROFESSORAS: ANDRÉA, DANIELA, JULIANA, SAVANA

**ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS DURANTE
A SEMANA DE 02/08 A 06/08/2021**

ATIVIDADE 1:

ALIMENTAÇÃO

OBJETIVOS:

Ampliar a compreensão entre saúde e alimentação.
Estimular a experimentação de novos sabores para a construção de hábitos alimentares saudáveis.

MATERIAIS:

- Lápis
- Caderno

DESENVOLVIMENTO:



**MACARRÃO AO
MOLHO DE SARDINHA**

Ingredientes:	Quantidade:
• Macarrão espaguete	• 500 gramas - (1 pacote)
• Molho de tomate	• 680 gramas - (2 embalagens)
• Sardinha sem o óleo	• 2 latas
• Alho	6 dentes
• Cebolinha à gosto	
• Sal à gosto	

MODO DE PREPARO:

Em uma panela grande ponha 5 litros de água para ferver. Enquanto isso vá preparando o molho.

Para o molho, pique em fatias finas os dentes de alho e refogue no azeite ou óleo. Quando estiverem começando a dourar, coloque as sardinhas já escorridas e refogue desmanchando os filés, no fogo baixo. Adicione o molho de tomate e deixe levantar fervura. Adicione o sal aos poucos, até atingir o ponto desejado. Adicione a cebolinha picada ao molho, deixe cozinhar por 1 minuto, desligue o fogo e tampe a panela.

Quando a panela de água estiver já em fervura, adicione um pouco de sal á água e o pacote de macarrão. Marque no relógio de 9 a 11 minutos, conforme o ponto desejado. Com 9 minutos vai ficar mais firme (al dente), com 10 minutos em um ponto intermediário, e com 11 minutos vai ficar mais macio. Mexa sempre durante o cozimento para não grudar. Não acrescente óleo na água do cozimento, pois o óleo forma uma camada na massa e impede que o molho grude. Assim que der o tempo desejado, escorra imediatamente e acrescente o molho.

Se desejar finalize com um fio de azeite e queijo ralado.

Fonte: livro de receitas ofertado pela escola.

Auxilie a criança a “contar” quantas sílabas tem em cada ingrediente batendo palmas para cada sílaba, em seguida peça para a criança **copiar o ingrediente e anotar a quantidade de palminhas no caderno.**

MACARRÃO



Faça o mesmo com os seguintes ingredientes:

- TOMATE
- SARDINHA
- ALHO

- CEBOLINHA
- SAL

Dica: não é necessário desenhar as palminhas, somente bater palmas ao pronunciar a palavra.

A criança poderá ajudar o adulto na preparação do macarrão, se preferir pode substituir a sardinha por outro ingrediente do agrado da família.

Envie fotos do preparo do macarrão e do prato finalizado para a professora! Bom apetite!

ATIVIDADE 2:

ADVINHA DOS ALIMENTOS

OBJETIVOS:

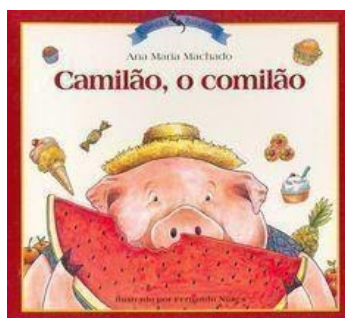
- Identificar os alimentos saudáveis e não saudáveis;
- Desenvolver capacidade de percepção tátil, olfativa, gustativa e visual através da exploração dos diferentes alimentos.

MATERIAIS:

- Amostras de diferentes tipos de alimentos (fruta, legume, verdura e alimentos industrializados);
- Faixa ou lenço (para vendar os olhos).

DESENVOLVIMENTO:

A princípio, vamos assistir uma história bem legal, sobre a variedade de alimentos saudáveis... “Camilão, o comilão”(Ana Maria Machado).



<https://youtu.be/SU-79nOdZk4>

ERA UMA VEZ UM LEITÃO QUE SE CHAMAVA CAMILÃO.

ELE NÃO GOSTAVA DE TRABALHAR SÓ QUERIA GANHAR COMIDA DOS OUTROS E EM UM BELO DIA RESOLVEU SAIR PARA PEDIR COMIDA PARA OS AMIGOS E LÁ SE FOI COM UMA CESTA E UM GUARDANAPO.

O PRIMEIRO AMIGO QUE ENCONTROU FOI O CACHORRO FIEL E O CAMILÃO DISSE:

- OI FIEL O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO?

- EU ESTOU TRABALHANDO CUIDANDO DESSAS MELANCIAS.

- Ó EU AQUI COM TANTA FOME E VOCÊ COM TODAS ESSAS MELANCIAS ACHO QUE VOU DESMAIAR!

DE TANTO QUE O CAMILÃO IMPLOROU O CACHORRO DEU UMA MELANCIA E LÁ SE FOI O CAMILÃO COM UMA CESTA, UMA MELANCIA E O GUARDANAPO POR CIMA.

NA ESTRADA ENCONTROU O BURRO JOCA E DISSE:

- OLÁ JOCA! O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO?

- EU ESTOU CARREGANDO ESSAS ABÓBORAS.

- Ó E EU AQUI COM TANTA FOME ACHO QUE VOU DESMAIAR!

E TANTO QUE O CAMILÃO IMPLOROU O BURRO DEU DUAS ABÓBORAS.



MAIS À FRENTE ENCONTROU A VACA MIMOSA QUE ESTAVA NO CURRAL E O CAMILÃO PERGUNTOU:

- O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO MIMOSA?
- EU ESTOU PRODUZINDO QUEIJO E LEITE.
- Ó E EU AQUI COM TANTA FOME ACHO QUE VOU DESMAIAR.

A VACA DEU PARA CAMILÃO TRÊS QUEIJOS E QUATRO LITROS DE LEITE E LÁ SE FOI ELE COM UMA CESTA, UMA MELANCIA, DUAS ABÓBORAS, TRÊS QUEIJOS E QUATRO LITROS DE LEITE E O GUARDANAPO POR CIMA.



ENTÃO ELE ENCONTROU A GALINHA QUIQUI.

- Ó QUIQUI EU ESTOU MORRENDO DE FOME. AJUDE-ME?
- MEUS FILHINHOS O SEU CAMILÃO QUER MILHO!
- Ó MUITO OBRIGADO!

E O PRÓXIMO AMIGO QUE CAMILÃO ENCONTROU FOI O MACACO SIMÃO SÓ QUE ELE ERA MUITO ESPERTO E NÃO ACREDITOU NO PAPO DELE, MAS COMO CAMILÃO IMPLOROU O MACACO DEU SÓ MEIA DÚZIA DE BANANAS.

DEPOIS DE UM TEMPO ELE ENCONTROU A ABELHA ZIZI E COMEÇOU AQUELE PAPO E A ABELHA ACREDITOU E DEU SETE POTES DE MEL E LÁ FOI ELE COM UMA CESTA, UMA MELANCIA, DUAS ABÓBORAS, TRÊS QUEIJOS, QUATRO LITROS DE LEITE, CINCO MILHOS, SEIS BANANAS, SETE POTES DE MEL E O GUARDANAPO POR CIMA.

CONTINUANDO SEU CAMINHO ENCONTROU O COELHO ORELHUDO E O CAMILÃO DISSE:

- Ó MEU AMIGO EU ESTOU MORRENDO DE FOME ACHO QUE VOU DESMAIAR. O COELHO BOBO DEU OITO ALFACES E NOVE CENOURAS. E LÁ SE FOI CAMILÃO COM SUA CESTA, UMA MELANCIA, DUAS ABÓBORAS, TRÊS QUEIJOS, QUATRO LITROS DE LEITE, CINCO MILHOS, SEIS BANANAS, SETE POTES DE MEL, OITO ALFACES E NOVE CENOURAS E O GUARDANAPO POR CIMA.

DEPOIS ELE ENCONTROU O ESQUILO TICO E COMEÇOU AQUELE PAPO QUE ESTAVA MORRENDO DE FOME E COMO O ESQUILO NÃO ERA MUITO ESPERTO ACREDITOU NO PAPO E DEU DEZ AVELÃS.

E LÁ SE FOI NOVAMENTE CAMILÃO COM SUA CESTA, UMA MELANCIA, DUAS ABÓBORAS, TRÊS QUEIJOS, QUATRO LITROS DE LEITE, CINCO MILHOS, SEIS BANANAS, SETE POTES DE MEL, OITO ALFACES, NOVE CENOURAS E DEZ AVELÃS E O GUARDANAPO POR CIMA.

QUANDO CAMILÃO CONSEGUIU UM MONTE DE COMIDA DEU UMA FESTA PARA TODOS QUE O AJUDARAM.



https://1.bp.blogspot.com/-pImD9qm3cAw/XsRrK51mL4I/AAAAAADXxE/mX1hpfHcAMkmJa6djZjLOWaeQ3aeWSVcgCLcBGAsYHQ/s1600/PicsArt_05-19-08.15.05.jpg

https://1.bp.blogspot.com/-bKgxT2rH3U/XsRrK0miqUI/AAAAAADXei/5TDJHYAmnMxptyOywnEhQmgx_L7w0OwCLcBGAsYHQ/s1600/PicsArt_05-19-08.16.26.jpg

Agora, vamos brincar de experimentar os alimentos...

O adulto pode selecionar alguns alimentos que tenha em casa mesmo. Peça para a criança vedar os olhos com uma faixa, ou lenço...

Os alimentos podem ser oferecidos a princípio, de tamanho e forma natural: por exemplo: Uma maçã. Deve ser oferecida inteira, e pedir que a criança pegue com as mãos, sinta o cheiro para depois experimentar. Deixar que explore o alimento de todas as formas, para depois dizer o nome do alimento e por último, tirar a faixa para que visualize o que está experimentando...

Essa experimentação fica mais rica quando oferecem diferentes tipos de alimentos...

Finalizar a brincadeira com uma conversa. Pontuar questões importantes:

Explicar à criança, a importância de dar preferência aos alimentos saudáveis na hora de comer.

Tudo que a natureza oferece em alimentos, vai fazer bem à saúde!

Nem sempre os alimentos que parecem gostosos, são saudáveis (refrigerante, salgadinhos, bolachas, etc).



https://www.danoninho.com.br/sites/brazil/files/activity/Danonino_ABlindTasting_2.jpg?t=20574

ATIVIDADE 3:

A CESTA DA DONA MARICOTA

OBJETIVOS:

Adotar hábitos de autocuidado relacionados à higiene, alimentação, conforto e aparência.

Comunicar suas idéias e sentimentos a pessoas e grupos diversos.

Expressar idéias, desejos e sentimentos sobre suas vivências, por meio da linguagem oral e escrita (escrita espontânea), de fotos, desenhos e outras formas de expressão.

MATERIAIS:

- Caderno
- Lápis de cor
- Lápis para escrever

DESENVOLVIMENTO:

Assista com sua família esse vídeo da história “A cesta da Dona Maricota”, caso não consiga assistir abaixo tem uma transcrição do vídeo, peça ajuda de um adulto para realizar a leitura para você. Clique no link para assistir:

<https://www.youtube.com/watch?v=9KAXKsVLmE4>



Transcrição do vídeo

A cesta da dona Maricota

Escrita por Tatiana Belinky

Ilustração: martinez

Dona Maricota boa cozinheira

Voltou com a cesta cheinha da feira

Cenoura, laranja, pepino e limão,

Banana e milho, ervilha e mamão

Morango, espinafre, tomate e cebola

Alface, palmito, maçã e escarola

Guardou na despensa e na geladeira,

Deu um suspiro, ufa! Que canseira!

E foi descansar.

Então essas verduras,

Legumes e frutas,

Fresquinhas, maduras

Todos animados depois da viagem

Puseram-se logo a contar vantagem

O milho falou: olhem eu sou o mais belo

Sou loiro, gostoso e tão amarelo!

O belo sou eu declarou o tomate
Não mais do que eu, contestou o abacate!
Pois olhem para mim provocou o palmito
Sou branco e macio, eu sou mais bonito!
Então a laranja falou bem amável;
Melhor que bonita, sou saudável!
E logo o espinafre gritou: não tem erro !
Sou verde e saudável, sou cheio de ferro
Falou a cebola: Aqui atenção!!

Saudável sou eu! Boa pro coração!
E disse a ervilha: Sou pequenina por fora,
Mas por dentro tenho proteína
Logo o limão disse: Quem é que não vê?
Tenho a vitamina preciosa – a tal “C”
Mas nisso aparece dona Maricota
e as frutas gostosas viraram... Compota!
E os belos legumes com toda sua glória
Viraram sopão e acabou- se a história!

Agora é com vocês famílias, pergunte para a criança:

Você considera sua alimentação saudável?

Quais frutas vocês mais consomem no dia-a-dia?

Vocês gostam de comer verduras e legumes?

O que mais gostam de comer?

E tem algo que vocês não gostam? Por quê?

Ao final procure explicar para a criança a importância de uma boa alimentação, para crescer forte e saudável.

Crianças façam um desenho bem lindo e colorido com todos os alimentos saudáveis da cesta da Dona Maricota que vocês mais gostam de comer na sua casa, com a ajuda de uma adulto escreva o nome de pelo menos três destes alimentos.

Referência: <http://educacao.diadema.sp.gov.br/educacao/attachments/article/574/Semana%206%20fase%20I.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=9KAXKsVLM4>

Registre a atividade e envie fotos para a professora.

ATIVIDADE 4:

BRINCADEIRA: “SEU CHEFE MANDOU” (CORES E NÚMEROS)

OBJETIVOS:

- Desenvolver noções de quantidades;
- Aproximar as crianças do conceito de número através do registro de quantidades;
- Fazer contagem recitativa;

-Desenvolver raciocínio lógico

-Incentivar a concentração, imaginação e criatividade;

MATERIAIS:

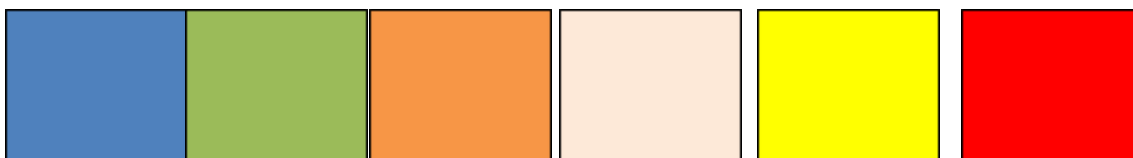
-Papel, lápis ou canetinhas coloridas.

DESENVOLVIMENTO:

Para brincar primeiro o adulto deverá ajudar a criança a traçar os numerais de um a dez. Peça para a criança separar os números, os recortando com uma tesoura sem ponta.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Peça para a criança pintar outros pequenos quadrados com as cores de lápis de cor ou giz de cera que ela tiver disponível.



Como brincar:

Um dos participantes será o mestre e ficará na frente dos outros. Ele dará as ordens e todos os seguidores deverão obedecê-las desde que sejam precedidas das palavras de ordem: “**o mestre mandou**”. As frases que não começarem com essas palavras não devem ser obedecidas. Por isso, esse é um jogo que exige bastante atenção, uma vez que será eliminado aquele que não cumprir as ordens ou o que fizer aquilo que foi dito sem as palavras de comando.

Separe os papéis em dois copos ou recipientes não quebráveis diferentes, um para cor e outro para os números.

O chefe sorteia uma cor e um número, e diz. Por exemplo:

- O chefe mandou pegar 5 objetos da cor azul.

As cores e os números deverão ser sorteados novamente a cada comando.

- O chefe mandou pegar ? objetos da cor ?.

Varie, algumas vezes o adulto é o chefe, em outras a criança faz esse papel.

Divirtam-se e não esqueçam de registrar o momento e enviar para a professora.

