



# ¡¡Hola!!

**Esta semana celebramos a los párvulos,  
los celebramos a ustedes**

**Para festejar tenemos un par de  
sorpresas para ustedes**

**¡Qué las disfruten!**

# Hábitos de vida saludable



En las actividades anteriores reconocimos **conductas de hábitos de vida saludable** y aprendimos sobre **higiene bucal.**



En esta actividad aprenderemos sobre actividad física

HÁBITOS  
DE  
VIDA  
SALUDABLE



La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que gasta de energía

### ACTIVIDAD 1:

Observa los siguientes videos y elige 3 ejercicios

<https://www.youtube.com/watch?v=VjGwWd4DfSs>

<https://www.youtube.com/watch?v=G19gQfkcLEw>

<https://www.youtube.com/watch?v=leGXZLok7Nc>

### ACTIVIDAD 2:

Junto a tus papas te invitamos a hacer un Video de "Ejercicios" donde realices los 3 elegidos en la actividad anterior (de 1 minuto o 1:30 como máximo).

Envíanos tu video al correo de tareas de tu curso







# Mi títere

Te invito a que junto con la ayuda de un adulto, a realizar un títere con un calcetín y demás elementos que tengas en casa.

¡No olvides enviar una fotografía de él a tu educadora!

# El poroto coscorrón

<https://www.youtube.com/watch?v=txp6vmN1Tik>



Amigos y amigas, les invito a ver el video de esta canción, pincha el enlace para verla.



# ¡A sembrar!

Amigos y amigas,  
ahora sembremos  
nuestro propio poroto  
coscorrón



Te invito a que junto con la ayuda de un adulto, a plantar un poroto . Sigue las instrucciones que encontrarás en la siguiente página.

¡No olvides enviar una fotografía del proceso a tu educadora!

## Materiales

- Porotos u otra legumbre
- Vaso, botella o frasco transparente
- Algodón



**01** Instrucciones  
Coloca algodón en el frasco o recipiente transparente, evita aplastar el algodón

**02** Coloca los porotos con cuidado en diferentes partes del recipiente, evita que queden juntos o que queden en el fondo.

**03** Agrega agua con cuidado, pero no en exceso



**04** Coloca el recipiente cerca de la luz, pero no de forma directa al sol.

**05** Riega cada 2 o 3 días según la humedad del algodón.



# ¡Feliz día del Párvulo!

Amigos y amigas, pinchen el enlace para ver un video de todos nosotros.

<https://youtu.be/VinU5EiXa14>

