

# actividades para alimentarte





# IDEAS DE ACTIVIDADES EN TIEMPOS DE CUARENTENA



## Actividad: Collage de agua

**Mensaje: Tomar 8 vasos de agua segura**

**Materiales:** En esta oportunidad vamos a trabajar haciendo un collage. ¡Pero no se asusten que es muy fácil! Y no hace falta que salgan de sus casas para buscar materiales. Es una técnica artística que consiste en la unión de distintos elementos.

**\*Soporte: puede ser lo que encontremos en casa y no se utilice: hoja blanca o de color, cartulina, afiche, papel madera o cartón, cualquier color que sea liso.**

**\* Fibrón o fibra (color azul o celeste preferentemente)**

**\* Papeles de diario, revista, hojas de color, folletos.**

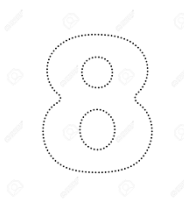
**\* Pegamento escolar.**

**\* Pincel y tempera o acuarela celeste sino lo armamos (o un poquito de azul con blanco) si no tenemos usamos lápices o fibras de todos los colores.**

**Dibujar con fibra, crayón o fibrón azul o celeste estas formas. ¿Las conocen? Es un Numero 8, un vaso y la palabra “agua”**

## MANOS A LA OBRA

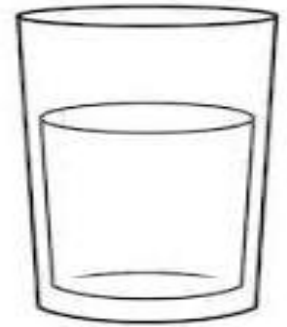
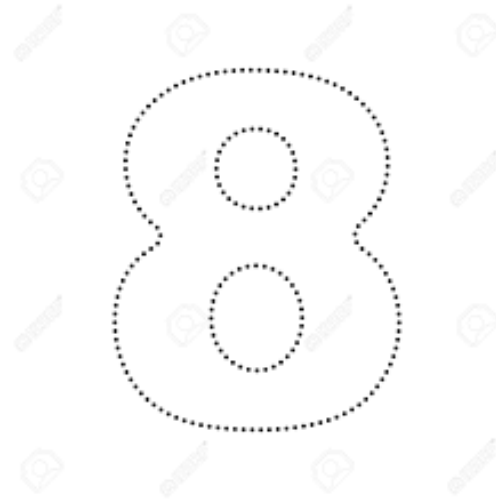
**Después de dibujadas estas formas en mi soporte las tengo que decorar, como más me guste con los materiales que tengo.**



**AGUA**

shutterstock.com • 1387372685

# Actividad: Collage de agua



AGUA



# IDEAS DE ACTIVIDADES

EN TIEMPOS DE CUARENTENA

## Actividad: Observación y Producción artística



### **Tema: Grupo de Frutas y Verduras.**

Vamos a realizar la observación detallada de frutas o verduras las cuales formará parte de nuestro plato. La que mas me guste y prefieras para dibujar. (algunos ejemplos realizados en las fotos)

### Materiales:

- \* Soporte: puede ser lo que encontremos en casa y no se utilice. hoja blanca o de color, cartulina, afiche, papel madera o cartón, cualquier color que sea liso.
- \* Fibras, lapices de colores, crayones.
- \* Pinceles y tempera o acuarela varios colores.

### MANOS A LA OBRA

**Después de dibujadas estas formas en mi soporte las tengo que decorar, como más me guste con los materiales que tengo.**





## Ejemplos de la Actividad:





# IDEAS DE ACTIVIDADES

EN TIEMPOS DE CUARENTENA

## Actividad: Ta-te-ti de frutas y verduras

### **Tema: Grupo de Frutas y Verduras.**

En esta oportunidad vamos a realizar un juego de Ta-Te-Ti Artesanal para divertirnos en familia.

### Materiales:

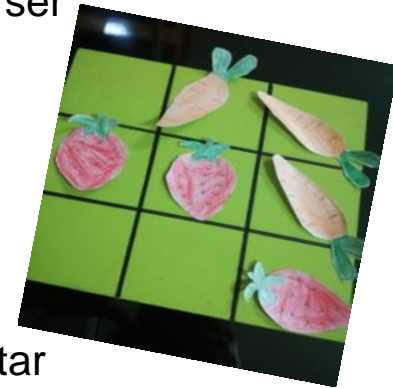
- \*Soporte: puede ser lo que encontremos en casa pero la base tiene que ser un poco firme, puede ser cartón, madera, cartulina.
- \*Fibrón o fibra (para hacer las líneas negras)
- \*Papel blanco para hacer las formas de frutas o verduras.
- \*Lápices o fibras de colores, tijera y regla.

### •MANOS A LA OBRA

•Corto un cuadrado del tamaño que prefiera según mi base, la puedo pintar del color que más me guste. Dibujar con el fibrón las líneas de separación.

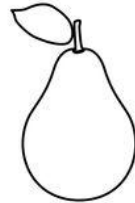
Elijo una fruta o una verdura para hacer las fichas. Son dos diferentes y tenemos que hacer 3 de cada una.

Después de dibujadas estas formas en el papel las tengo que pintar. Les dejo unos modelos de ejemplo.

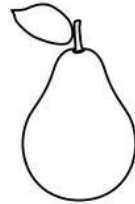
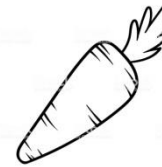
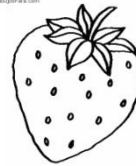


# Actividad: Ta-te-ti de frutas y verduras

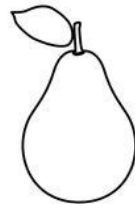
## Ejemplos de pares de fichas



www.DragonPera.com



www.DragonPera.com



www.DragonPera.com





# IDEAS DE ACTIVIDADES

## EN TIEMPOS DE CUARENTENA

**Tema: Grupo de Frutas y Verduras.**

**Actividad: Puntillismo**

En esta oportunidad vamos a realizar la técnica del puntillismo para decorar.

### **Materiales:**

\*Soporte: puede ser lo que encontremos en casa y no se utilice.

hoja blanca o de color, cartulina, afiche, papel madera o cartón, cualquier color que sea liso.

\*Fibras, lápices de colores, crayones.

\*Pinceles y tempera o acuarela varios colores.

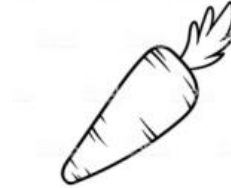
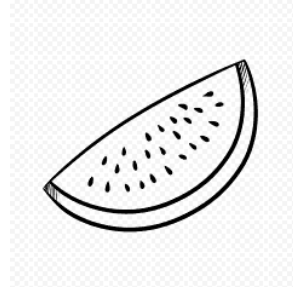
•Hisopos, sino tengo en casa, busco algún palito o lapicera, le ponemos un pompón chico de algodón y lo cerramos con cinta en la parte de arriba, quedando solo algodón en la punta. (ver foto adjunta) este lo voy a utilizar con tempera o pintura.

### **•MANOS A LA OBRA**

•Después de dibujadas estas formas en mi papel las tengo que decorar, usando la técnica de puntillismo , un punto de color al lado del otro hasta decorar los dibujos , o uno grande o puedo hacer los que más me guste. Les dejo modelos de ejemplo.



## Ejemplos de la Actividad

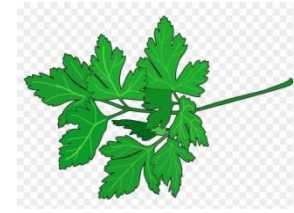


© Can Stock Photo



# IDEAS DE ACTIVIDADES

## EN TIEMPOS DE CUARENTENA



### Actividad: Pequeña Huerta en casa.

Para un huerto pequeño y casero, se debe tener en cuenta el tamaño de las plantas. Lo mejor es elegir las de pequeño porte, más que nada por el espacio. Si es que no tenemos.

#### Materiales:

\*Recipientes si tenemos disponibles macetas, sino pueden ser botellas o bidones de agua que podamos cortar a la mitad. De paso reutilizamos y cuidamos el medio ambiente., latas, vasitos de yogurt, recipientes plásticos. Las podemos pintar, o decorar como mas nos guste

\*Tierra fértil común ,

\*Palas pequeñas de jardinería

•Semillas de vegetales (ideal para la época las de hojas verdes, acelga, rúcula, radicheta, lechuga, espinaca, perejil ) o plantas aromáticas (albahaca, tomillo, orégano)

•Agua para regar.

#### •MANOS A LA OBRA

\* Cortamos y Perforamos los recipientes plásticos que juntaron, le agregamos tierra y le ponemos las semillas, se cubre con aproximadamente 1 cm de tierra. Después las regamos.

## Ejemplos de la Actividad

