

Escuela: Independencia Argentina **CUE** 7000283-00 **Turno:** Mañana y Tarde.

Docentes: María Antonia Ariza - Alejandro Pons.

Grado: 4° "A y B"

Fecha: 16/11/2020

Áreas Curriculares: Ciencias Naturales, Lengua, Ed. Física, Ed. Musical, Ed. Agropecuaria.

Título de la propuesta: " **EL CUIDADO DE NUESTRO CUERPO.**"

Desafío: Armar una colección de imágenes e información de alimentación saludable.

Contenidos

Lengua: Texto expositivo. Recursos expositivos. Clases de palabras: sustantivos, adjetivos y verbos. Sinónimos. El punto seguido.

Ciencias Naturales: Los alimentos, clasificación según su origen. Dieta saludable. Sistema esquelético.

Ed. Musical: La voz hablada a través del recitado. Ritmo, pulso y acento.

Ed. Física: **Reconocimiento** y ejecución de una secuencia de consignas a partir de información explícita y simple.

Ed. Agropecuaria: Conocer las características de una huerta.

Capacidades:

Comunicación: Comprender relatos e información escrita en diferentes tipos de textos.

Trabajo con otros: Establecer vínculos solidarios con otros.

Aprender a aprender: Buscar y solicitar ayuda en los procesos de aprendizajes.

Resolución de problemas: Analizar y resolver problemas mediante habilidades comunicativas y de cálculo en diferentes niveles de complejidad. Describir, comparar, analizar y resolver problemas mediante diferentes habilidades y destrezas.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Lengua: Clasifica semánticamente sustantivos, adjetivos. Reconoce verbos. Identifica textos según su función. Identifica recursos del texto expositivo.

Ciencias Naturales: Clasifica a los alimentos según su origen. Selecciona alimentos para armar una dieta saludable. Establece relaciones entre el cuidado de los huesos y la alimentación.

Ed. Musical: Representa gráficamente los elementos del ritmo.

Ed. Física: Ejecuta ejercicios de flexibilidad de piernas, brazos y tronco.

Ed. Agropecuaria: Reconoce qué es una huerta y los beneficios de la misma.

Actividades:

1) Lee con atención:

¿POR QUÉ NECESITAS ALIMENTOS?

Tu cuerpo está formado a partir de los alimentos que comes y toda tu energía viene de ellos. Sin comida no podrías moverte, mantenerte caliente o curarte si te lastimas. Necesitas una gran variedad de alimentos para sentirte bien y tener un buen aspecto.

“Los Alimentos”

Los alimentos son sustancias que el organismo requiere para desarrollar sus funciones vitales: crecer y desarrollarse. He ahí la importancia de su elección y consumo en cantidades adecuadas, incluyendo básicamente grasas, proteínas e hidratos de carbono. También son necesarios en una dieta balanceada los minerales y vitaminas.

Los alimentos según su origen pueden ser :

- Alimentos de origen vegetal. Son los que proceden de las plantas (raíces, hojas, semillas, tallos, frutos). Por ejemplo: legumbres y frutas.
- Alimentos de origen animal. Son las carnes y sus derivados: la leche, huevo, queso, miel, embutidos; su consumo es vital porque proporciona al organismo gran cantidad de proteínas y vitaminas.
- Alimentos de origen mineral. Son los alimentos inorgánicos: el agua, vital para el organismo y las sales minerales (sal común, carbonato y fosfato de sodio) son imprescindibles.

Una dieta balanceada o equilibrada es aquella que a través de los alimentos que forman parte de cada una de las comidas aporta nutrientes en las proporciones que el organismo sano necesita para su buen funcionamiento.

1) Subraya la opción correcta:

El texto que leíste tiene la función de **narrar-informar-describir-exponer.**

2) Completa el cuadro con las siguientes clases de palabras: 3 de cada uno.

Sustantivos comunes /propios	Adjetivos	Verbos

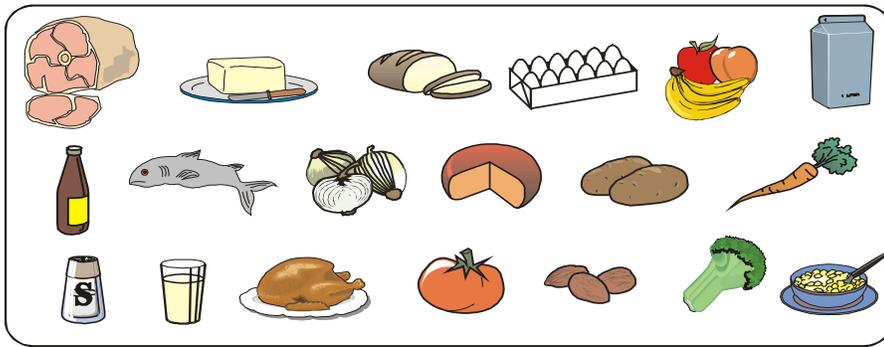
3) Colorea en el texto “Los alimentos” con color verde solo los puntos seguidos.

4) Rodea los adjetivos:

Dieta balanceada- alimentos inorgánicos- comidas saludables.

5) Busca un sinónimo para: imprescindibles – alimentos.

6) Observa y completa con los nombres de estos alimentos de acuerdo con la clasificación.



Origen Animal

Origen Vegetal

Origen Mineral

7) Actividades para estar saludables: Con ayuda tu familia realizar las siguientes actividades comenzando desde la cabeza hacia los pies. **Trabajar varias veces cada ejercicio.** De pie en un lugar cómodo.

*Rotación de cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. (3 veces).

*Digo **SÍ** con la cabeza y luego digo **NO**. (Varias veces).

*Rotación amplia de hombros hacia atrás y adelante alternando. (Varias veces).

*Circunducción amplia de brazos hacia atrás, luego hacia adelante.

*Cruzar y abrir brazos al frente.

*Separo piernas y flexiono un poco las rodillas, trabajo cintura llevando manos a un lado y otro de cada pierna hasta tocar el costado de las rodillas varias veces, en forma alternada.

*Giro solo el torso y los brazos a un lado y otro.

*Ahora con piernas separadas ancho de hombro, elevar y bajar talones subiendo todo el cuerpo.

*Hacer estocadas: un paso adelante con un pie, bajar casi hasta tocar la rodilla en el piso y volver.

Alternar piernas, trabajar varias veces.

*Con los pies y piernas bien separados, flexionar rodilla a izquierda y derecha alternando.

Al final: Muevo todo el cuerpo como si me hubiese dado la electricidad y luego me relajo. Respiro profundamente varias veces: tomo aire por nariz y exalo por boca para recuperarme.



Importante: Alguien va leyendo cada ejercicio con un tiempo de espera entre cada uno para que puedas ir realizándolos.

8) **Trabaja en tu carpeta de Educación Física.**

- Cuéntame cómo lo pasaste al trabajar esta actividad.
- ¿Quiénes participaron y te acompañaron en estas actividades?

9) Recordar lo trabajado con Ritmización de Rimas (Guías N° 5 y N° 6)

- La adivinanza que ves a continuación tiene los pulsos y acentos marcados:

> > > >
| | | | | | | |

Una señorita, muy aseñorada

> > > >
| | | | | | | |

Lleva gorro verde, blusa colorada.

- Determinar cuáles son los pulsos y cuáles los acentos.

| = _____ > = _____

- ¿Ya sabés la respuesta de la adivinanza? Es algo sano y muy rico...

10) Responde: ¿Cuál es la función del sistema esquelético? ¿Qué alimentos son importantes para el cuidado de nuestros huesos?

11) Con ayuda de la imagen del PLATO DEL BIEN COMER escribe en las columnas ejemplos de alimentos de los grupos de: verduras y frutas-cereales y legumbres-alimentos de origen animal.



Verduras -frutas	Cereales-legumbres	carnes y derivados de origen animal

12) Completa un menú saludable para tres días de la semana.

Menú de alimentos saludables.	Domingo	Lunes	Martes
DESAYUNO			
ALMUERZO			
MERIENDA			
CENA			
EJERCICIOS FÍSICOS			

13) Encierra en un círculo las escenas que ejemplifican hábitos de vida saludables y tacha los hábitos inadecuados:



14) Escribe los pasos que debes tener en cuenta para armar una huerta orgánica en tu hogar:



- 15) Confecciona un afiche sobre "Alimentación Saludable" con la información de la guía:
dibuja o pega imágenes referidos al tema.
- 16) Saca una foto de tu afiche y mándalo a tu docente.

Directora: Maria del Carmen Bravo

Vicedirectora: Marta Jovita Tejada