

GUÍA PEDAGÓGICA N° 1

Título: “Sano comemos, fuertes crecemos” – Parte 1

Propósito/s:

*Propiciar la producción de textos en situaciones con destinatarios posibles o reales.

*Estimular el diseño de diferentes alternativas de solución a problemas.

Criterios e indicadores:**LENGUA**

Investigar en distintos materiales y lugares de lectura para ampliar sus conocimientos sobre la cultura escrita y los hábitos de los lectores.

*Selecciona determinados textos en función del propósito de lectura.

*Respeta consignas y realiza actividades a partir de diferentes instrucciones orales.

CIENCIAS SOCIALES

Describir las transformaciones que los principales procesos sociales y políticos tuvieron y tienen sobre la vida cotidiana.

*Identifica las formas de organización familiar, las costumbres, los trabajos más característicos.

CIENCIAS NATURALES

Inferir que el ser humano también se relaciona con el ambiente por la necesidad de alimentarse.

*Identifica las diferentes situaciones en las que el ser humano obtiene su alimento a partir de otros seres vivos del ambiente.

MATEMÁTICA

Resolver problemas que involucren distintos sentidos de la suma y la resta por medio de diversas estrategias.

*Desarrolla varios pasos y considera varios datos, reconociendo y registrando los distintos cálculos que hay que hacer en cada caso.

FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA

Establecer relaciones entre los hábitos saludables y la salud.

*Practica los buenos hábitos como forma de cuidar la salud física, mental y emocional.

Actividades:

Nuestro desafío será la recopilación de recetas de alimentos para armar un recetario saludable.

DIA 1: LENGUA - CIENCIAS SOCIALES

1. Lee el título, reflexiona: ¿Sobre qué crees que nos hablará el texto? **“Golosinas coloniales”**

2. Lee atentamente el siguiente texto.

¡GOLOSINAS COLONIALES!

¿Alguna vez te has preguntado qué golosinas comían los niños en 1810?

Entre los sabores dulces que adoraban los niños, estaba la natilla a base de leche, huevo y azúcar (similar al flan), los alfeñiques de azúcar (que eran una pasta de pura azúcar cocida como caramelos), el arroz con leche, los pastelitos de membrillo, los buñuelos, el dulce de leche, la miel, las frutas, las tortas fritas y los churros.

También era infaltable la famosa mazamorra que los vendedores ambulantes solían ofrecer por las calles.

Lee la receta y si puede mamá la prepara.

LA MAZAMORRA

TÍTULO

INGREDIENTES

- 1-taza y media de maíz blanco pisado o partido.....
- 1-taza de leche.....
- 6-cucharadas de azúcar.....
- 1 cucharada de miel.....
- 4 tazas de agua.....

MATERIALES O INGREDIENTES

PROCEDIMIENTO PASO A PASO

INSTRUCCIONES

- 1°. En una cacerola sumergir el maíz pisado en agua y dejarlo toda una noche.
- 2°. Al otro día colocar esa cacerola a fuego lento y cocinar durante una hora. Pidan ayuda a una persona mayor.
- 3°. Agregar la leche y el azúcar.
- 4°. Revolver con cuchara de madera durante media hora más.
- 5°. Dejar enfriar y agregar, mientras revuelven, una cucharada de miel.



ILUSTRACIONES

3. Responde según lo leído.

- a) ¿Cuáles eran las golosinas de la época colonial?
- b) ¿Dónde crees que se comprarían estas golosinas?
- c) ¿Cuál te parece que es la golosina que más te gustaría?

4. Rodear en el procedimiento las acciones para preparar la mazamorra.

¿Cómo terminan todos estos verbos?, ¿Será importante que las acciones estén ordenadas?

¿Qué otros textos con instrucciones conocen?

5. Comparamos con las golosinas que comemos en la actualidad.

¿Qué diferencias notas? ¿Qué similitudes puedes ver?

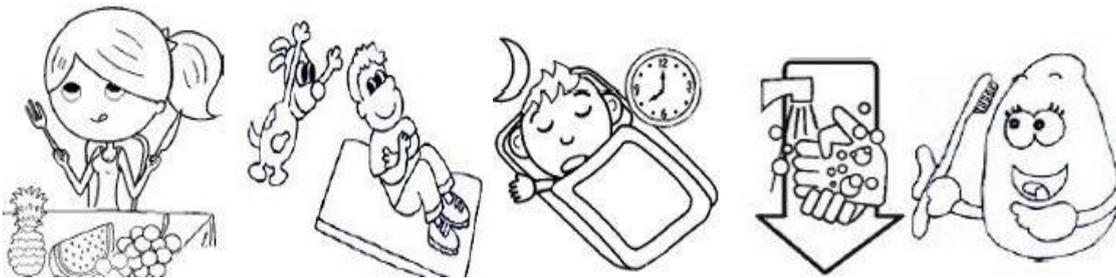
6. Completa el siguiente cuadro con las golosinas que aparecen en el texto.

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS NO SALUDABLES

7. Escribe brevemente cómo hiciste para determinar cuál poner en cada sección.

FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA

1. Observa las siguientes imágenes y nombra qué otros hábitos crees que deben acompañar una alimentación saludable.



2. Reflexiona: ¿Cuánto tiempo por semana debemos ejercitar? ¿Cuánto debemos dormir? ¿Cómo debemos cuidarnos del COVID?

DIA 2: CIENCIAS NATURALES Y LENGUA

1. Lee y observa.

Todos los seres vivos, obtenemos nuestros alimentos del mundo que nos rodea.

Clasificación de los alimentos según su origen



2. En el texto ¡GOLOSINAS COLONIALES!, anota al lado de cada ingrediente, de qué origen es.

3. Ordena los pasos de la preparación de la mazamorra según la receta que leíste.



AGREGAR MIEL



PONER LECHE Y AZÚCAR



COCINAR 1 HORA



REMOJAR EL MAÍZ TODA LA NOCHE



REVOLVER



LISTA PARA COMER

3. Reflexiona: Por los ingredientes que usa esta receta ¿La podríamos clasificar como saludable o no saludable?

4. ¿Te parece que debería formar parte de nuestro libro de recetas saludables? ¿Qué otras recetas saludables te parece que podríamos incluir?

MATEMÁTICA

1. Resuelve la siguiente situación problemática.

Según los nutricionistas, los niños entre los 8 y los 12 años, deben consumir entre 1200 y 1400 calorías, para estar saludables. Si José consumió: 300 calorías en el desayuno, 500 calorías en el almuerzo y 200 en la merienda ¿cuántas calorías podrá consumir en la cena para no exceder el límite de 1400 calorías diarias?

DIA 3: CIENCIAS NATURALES Y LENGUA

1. Dibuja en el semáforo, 3 alimentos que correspondan a cada clase.



ALIMENTOS PARA CONSUMIR SÓLO 1 VEZ POR SEMANA
(POCO SALUDABLES)

ALIMENTOS PARA CONSUMIR 2 O 3 VECES POR SEMANA
(MEDIANAMENTE SALUDABLES)

ALIMENTOS PARA CONSUMIR TODOS LOS DÍAS

2. Con ayuda de un mayor, confecciono un listado con recetas que podrían estar en “El recetario

saludable de 4to grado”

FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA

1. Durante el confinamiento, a veces perdemos de vista la realización de hábitos saludables. Por eso vamos a confeccionar en una hoja de papel, la siguiente grilla. La pegaremos en un lugar visible y la iremos completando durante la semana.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LAVÉ MIS DIENTES					
ME BAÑÉ					
DORMÍ 8 HORAS					
HICE EJERCICIO					
COMÍ UNA FRUTA					
JUGUÉ, DIBUJÉ, LEÍ					
HICE LA TAREA					

Pueden agregar otros hábitos saludables y completar una en cada semana

DIA 4: CIENCIAS SOCIALES - CIENCIAS NATURALES

Como estuvimos viendo, muchos de los alimentos que comemos hoy también se comían en la época colonial, por eso forman parte de nuestra tradición, que nos identifica como **argentinos**. En 1810, muchos alimentos se compraban en las calles, los encargados de ofrecerlos eran los **vendedores ambulantes**, que decían **pregones** a medida que caminaban.

1. Anota debajo de cada vendedor de alimentos, su oficio.

2. Únelo con el pregón que decía.



EMPANADITAS
SABROSAS,
PARA LAS
BUENA MOZAS.

AQUÍ LES TRAIGO
AGUA FRESQUITA,
PARA REFRESCAR
SUS BOQUITAS.

BIZCOCHITOS
AMASADOS,
MUY TIERNOS
Y DORADOS.

LECHE
NUTRITIVA Y
FRESCA, PARA
QUE SANITO

MAZAMORRA
CALENTITA,
QUE HACE BIEN
A LA PANCITA.

DIA 5: MATEMÁTICA

1. Observa los siguientes cuadros y ayuda a Estefi a elegir un almuerzo saludable. Este almuerzo debe tener 1 comida completa, 1 bebida y un postre, y no superar las **500 calorías**. Pinta lo que seleccionaste.

1. COMIDAS			
FIDEOS CARNE	CON	PANCHOS CON PURÉ	ARROZ CON POLLO
350 CALORÍAS		450 CALORÍAS	200 CALORÍAS
2. BEBIDAS			
GASEOSA		AGUA	JUGO NATURAL
250 CALORÍAS		0 CALORÍAS	50 CALORÍAS

3. POSTRES

GELATINA
50 CALORÍAS

HELADO
150 CALORÍAS

FLAN
100 CALORÍAS

ÁREAS DE ESPECIALIDADES**Propósitos:**

- Propiciar el reconocimiento de componentes del lenguaje visual, modos de organización y recursos compositivos.
- Desarrollar sus capacidades expresivas y comunicativas a través de manifestaciones artísticas.
- Promover la participación en prácticas corporales y ludomotrices que impliquen aprendizajes significativos.
- Propiciar la identificación de los elementos de un sistema de computación.

Actividades:**DIA 2: ÁREA: TEATRO**

- 1) Deben elegir dos sentimientos o sensaciones (alegría, tristeza, frío, calor, enojo, aburrimiento, etc.), luego pensar en los personajes que van a interpretar. Realizar un diálogo entre esos dos personajes teniendo en cuenta los gestos, voz y expresiones según sus sentimientos y sensaciones. Pueden realizar la actividad en pareja con algún familiar o pueden hacerlo solos frente a un espejo para verse las caras y expresiones usadas. En el cuaderno escribir: fecha, personajes, sentimientos. Enviar dos fotos a la profesora realizando la actividad.

DIA 3: ÁREA: EDUCACIÓN PLÁSTICA

- 1) Dibujar y recortar figuras geométricas sobre una hoja de diario, revista o papel de color. Las figuras pueden ser de diferentes tamaños (cuadrados chicos, medianos y grandes).
- 2) Con las figuras obtenidas realizar un paisaje sanjuanino. Por ejemplo: con círculos de diferentes tamaños formar el cielo.

Enviar foto de la actividad realizada a la docente.

DIA 4: ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

- 1) Realizar entrada en calor del cuerpo, movilizandoo los distintos segmentos corporales.
- 2) Preparar un reloj que permita la medición de tiempo lo más precisa posible (cronometro).
- 3) Trotar en el espacio más amplio disponible, manteniendo un ritmo estable y sostenido en el tiempo. Medimos el tiempo que podemos hacerlo sin detenernos, ni caminar. Enviamos este dato a la profesora.

DIA 5: ÁREA: COMPUTACIÓN

- 1) Buscar en el diccionario el significado de **"HARDWARE"**.

DIRECTORA: Lic. Estela Tejada