

GUÍA PEDAGÓGICA N° 23 DE RETROALIMENTACIÓN - GRUPO 1

ESCUELA: Clara Rosa Cortínez

CUE: 700003000

DOCENTES: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez, Fernanda Argüello, Celina Rodríguez.

GRADOS: 5°

CICLO: Segundo

NIVEL: Primario

TURNOS: Mañana y tarde.

ÁREAS: Matemática. Ciencias Naturales, Educación Física, Tecnología.

TÍTULO DE LA PROPUESTA: "Vive la vida, de forma saludable"

CONTENIDOS: Matemática: Número naturales. Multiplicación por 10 y por 100. Triángulos.

Circunferencia. SIMELA. (peso) Números decimales, suma y resta. Fracciones. **Formación**

Ética: Costumbres, formas de vida, estereotipos. Valores. **Ciencias Naturales:** Sistema de

nutrición, Sistema digestivo. Alimentación Saludable. Mezclas. **Tecnología:** Proceso de

elaboración y/o fabricación de producto a través de un instructivo. Reconocimiento de

herramientas y/o máquinas en un proceso de elaboración y/o fabricación. **Educación**

Física: Elaboración de acciones motrices según sus posibilidades de movimiento y sus

aspectos saludables, con ajuste a situaciones problemáticas.

INDICADORES: Matemática • Lee y escribe números naturales hasta 9 cifras.

- Ordena y compara números naturales. • Realiza multiplicación por 10, por 100. • Escribe y lee número decimales. • Resuelve situaciones cotidianas que requiere sumar, restar, comparar u ordenar números decimales. • Reconoce, representa y compara fracciones y las utiliza en la solución de problemas de la vida cotidiana. • Reconoce y traza rectas paralelas. • Construye triángulos y circunferencia a partir de ciertos datos. • Identifica y clasifica los triángulos según; sus lados y ángulos. • Reconoce las diferentes unidades de medidas; peso.

Ciencias Naturales • Reconoce la importancia de alimentarse adecuadamente.

- Identifica alimentos saludables. • Reconoce el sistema digestivo y su función.
- Diferencia entre mezcla homogénea y heterogénea.

Educación Física: • Elabora su pirámide nutricional y de actividad física de acuerdo con su rutina diaria. • Realiza un circuito de capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad; de acuerdo con sus posibilidades.

Tecnología: • Diferencia las herramientas y las máquinas.

- Escribe coherentemente el procedimiento para elaborar y/o fabricar el producto.
- Hace uso de los materiales correctos.

Ética y Ciudadana: • Analiza la información brindada por los medios de comunicación respecto de costumbres, formas de vida, estereotipos, reconociendo en ellos valores, sentimientos, prejuicios.

DESAFÍO: Construir un recetario semanal de alimentación saludable.

Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.

ACTIVIDADES:

Para un estilo de vida saludable es necesario una dieta equilibrada, correcta hidratación y actividad física. “Come sano, hidrátate bien y haz deporte”.

Día N° 1: Matemática:

1) Lee con atención la siguiente carta del restaurante “Clara Rosa”:

Entrada		
Rollito de jamón y queso		\$ 135,50
Ensalada		\$ 264,25
Cazuela de mariscos		\$ 300,50
Plato Principal		
Milanesa con papa frita	365 gr	\$ 393,78
Pollo a la parrilla	½ kg	\$ 173,89
Ravioles con crema	250 gr	\$ 199,99
Postres		
Helado		\$ 139,75
Ensalada de frutas		\$ 155
Torta		\$ 128

2) **Escribí** 3 combinaciones posibles de menú.

3) **Responde:** ¿Cuánto gastó en cada una de las combinaciones que realizaste? Escribe con letras los resultados.

4) **Ordena** de mayor a menor los precios del menú.

5) En Argentina, el consumo medio a nivel nacional real es del orden de los 180 litros/habitante, superando el promedio recomendado por la OMS. Sin embargo, existen al interior de nuestro país grandes diferencias regionales respecto del acceso al agua potable.

Completa el siguiente cuadro:

Consumo de agua	Habitante	Escribe cómo se lee
1 año	64.800	
10 años	648.000	
100 años		

Día N° 2: Ciencias Naturales

1) **Observa** la carta del restaurante “Clara Rosa”.

2) **Responde** en la carpeta:

a) ¿Crees que todas las comidas de la carta son saludables? ¿Por qué?

Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.

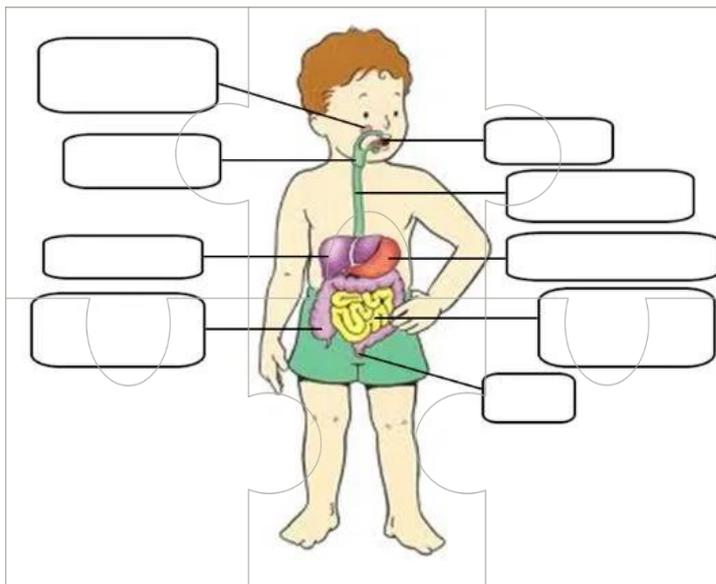
b) ¿Cuál es tu plato preferido? ¿Es saludable?

c) ¿Qué sistema del cuerpo humano se encarga de extraer los nutrientes de los alimentos que ingerimos?

3) **Explica** qué es el sistema digestivo.

4) **Arma** y **pega** el rompecabezas del sistema digestivo en tu carpeta. Luego, **escribe** el nombre de los órganos que integran el sistema digestivo y **explica** la función de cada uno.

ANEXO – CIENCIAS NATURALES



5) **Responde:** ¿El agua altera la digestión? ¿Por qué es importante tomar 2 litros de agua diario?

6) Comenzamos a trabajar en el recetario ¡**DESAFÍO!** Vamos a utilizar hojas (pueden ser la carpeta) las hojas deben ser todas iguales, cartón, (puede ser una caja de leche), fibras, papeles de colores, revistas para recortar, y todo lo que tengas en casa, para decorar nuestro recetario, ¡**deja volar la imaginación!**

7) **Escribe** una lista con algunos de los alimentos que comes en la semana, separa por desayuno, almuerzo, merienda y cena.

8) Si en el desayuno tomas café con leche: ¿Qué tipos de mezcla es?

9) Si almuerzas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla: ¿Qué tipo de mezcla es?

10) **Subraya** con rojo cuál de estos alimentos de tu lista son saludables.

DÍA 3: Tecnología - Formación Ética

Tecnología:

1) Realiza un bosquejo (dibujo) del recetario que te imaginas.

¡¡**ALGUNAS IDEAS!!!** (para tu recetario)



2) Escribe su procedimiento. Distingue los materiales, herramientas, máquinas que utilizaste.

3) ¡Manos a la obra! Elabora el recetario que dibujaste.

4) Responde:

a) ¿Tuviste alguna dificultad al realizarlo?

b) ¿Podemos realizar un recetario digital? ¿Te imaginas cómo sería? Explica.

Formación Ética:

1) Lee el siguiente titular de un diario digital:

Alimentación saludable para niños de 3 a 11 años: principales recomendaciones

La manera de alimentarse en la infancia no solo es importante para cuidar la salud de los pequeños, también incide en la relación que tendrán con la comida en el futuro.

2) Con la ayuda del título y el subtítulo escribe una idea breve de lo que crees que tratará el artículo.

3) Lee los siguientes hábitos de buena salud y pinta la carita feliz 😊 si es hábito saludable y carita triste 😞 si no lo es, justifica tu respuesta.

• Lavar las frutas y verduras antes de consumirlos. 😞 😊

• Beber agua solo cuando tengo sed. 😞 😊

• No debes acostarte temprano. 😞 😊

• Lavarse las manos antes de comer. 😞 😊

• Debo tener tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con mis amigos. 😞 😊

5) ¿Te animas a escribir, el decálogo de la buena salud? ¡Adelante!.

¡DESAFÍO! Escribe 5 recetas (puedes ser más) de alimentación saludable en las hojas del recetario.

Día 4: Matemática

Escuela Clara Rosa Cortínez – 5° grado, Nivel Primario – Retroalimentación

1) Dibuja un cuadro como el siguiente el que colocarás en la primera hoja del recetario. No olvides utilizar regla.

Mis comidas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							

2) En la segunda hoja del recetario construye un triángulo de 10 cm de base, y de 45° sus ángulos. Marca el triángulo con un color. Clasifícalo según sus lados y sus ángulos.

3) Luego traza paralelas horizontales a la base del triángulo, debe quedar dividido en 5 partes. De esta manera construiste la pirámide nutricional.

4) Debajo de la pirámide, traza una circunferencia de 2 cm de radio, pinta el círculo celeste y la circunferencia azul. Escribe en el círculo **AGUA**, 2 litros diarios.

5) En la pirámide nutricional que construiste colocaremos los alimentos desde la base hacia el vértice del triángulo, los cereales, arriba los vegetales y las frutas, luego las carnes y los lácteos y por último las grasas y los dulces. ¡Puedes recortar y pegar imágenes o dibujar!

6) Piensa y responde:

¿Cuántos $\frac{1}{2}$ kilos contiene?

- 1 kg. contiene ____ medios kilos.
- 3 kg contienen ____ medios kilos.

¿Cuántos $\frac{1}{4}$ de kilo hay en 1 kilo? ____

- ¿Cuántos $\frac{1}{4}$ de kilo hay en 2 kilos? ____

Continuamos con el **¡DESAFÍO!** Ahora completa el cuadro del punto uno con un menú saludable para vos. Agrega a tu recetario.

Día 5: Educación Física

Educación Física

1) Te presento la pirámide nutricional y de actividad física, a modo de ejemplo. Debes realizar tu propia pirámide, de acuerdo con tu rutina diaria: donde incluyas tiempo de actividad física, tiempo de tareas escolares, tiempo de tareas para ayudar en casa, tiempo frente a la computadora, o video juegos, o teléfono, tiempo de jugar al aire libre.

Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.



2) Debes realizar un circuito de capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad. Puedes seleccionar ejercicios de las guías que se enviaron durante el año, o los que elijas tú. Debe tener 4 estaciones: 2 de fuerza, 1 de velocidad y 1 de resistencia; y elongar los grupos musculares al finalizar el circuito. Tu pirámide debe incluir una alimentación equilibrada, variada y con una buena hidratación (antes, durante y después del ejercicio). La actividad física recomendada debe tener una duración de 60 minutos diarios, para ejercitar músculos, articulaciones y mejorar el sistema cardiovascular, donde incluya una entrada en calor, el desarrollo y la elongación. Incluir tu pirámide en el recetario.

¡DESAFÍO! ¡Manos a la obra! Ahora sí puedes terminar de armar tu recetario, coloca en él las recetas, el cuadro y la pirámide. Envíanos foto y audio o video contándonos cómo resolviste este desafío y mostrándonos como te quedó. ¡Seguro fue un gran trabajo!

Preguntas de metacognición.

Responde: ¿Qué aprendí? ¿Qué te gustó más? ¿Tuviste alguna dificultad? ¿Para qué me ha servido?

Directora: Edith Ripoll

Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.