Propuesta Pedagógica

Escuela: **CENS INGENIERO DOMINGO KRAUSE**

Docente: ***Soler, Diego***

Curso: ***Tercer Año***

Turno: ***Noche***

Espacio Curricular: **CIENCIAS NATURALES**

Objetivos:

- Favorecer la obtención de una imagen corporal positiva a través de un aprendizaje constante que permita aceptar las diferencias entre las personas y a respetar a todo el mundo independientemente de cómo es su aspecto físico.
- Promover hábitos alimentarios y un estilo de vida saludables.
- Dar herramientas para desarrollar un sentido crítico hacia los estereotipos de belleza que se difunden en los medios de comunicación.
- Favorecer la construcción de destrezas experimentales y de resolución de problemas vinculados a la problemática socio-cultural, sin dejar de lado el análisis del contexto social del cual forma parte.

Contenidos:

Función de Nutrición: estructura y función del sistema digestivo. Alimentos y nutrientes. Trastornos alimentarios: bulimia y anorexia.

Capacidades

Comunicación:

- Buscar, localizar, seleccionar y resumir información.
- Describir, de manera oral y escrita, situaciones, objetos, etc.

Resolución de Problema:

- Detectar y evaluar problemas de diferentes contextos.
- Usar conceptos y teorías para explicar algún aspecto de la realidad.

Aprender a Aprender:

- Buscar y solicitar ayuda en los procesos de aprendizaje.
- Tomar conciencia de las necesidades y procesos del propio aprendizaje.

"Estimado/a estudiante, estás por comenzar a realizar la tarea correspondiente de Biología, antes que nada, decirte que valoramos todos tus esfuerzos en estos tiempos tan difíciles por lo que atravesamos, sabemos que concentrarse para realizar las tareas no es nada fácil y que los recursos la mayoría de las veces son escasos, pero estamos convencidos que tú puedes y que lograrás muy buenos resultados. No te olvides que el equipo de docente del CENS Domingo Ing. Krause está tu disposición para ayudarte en todo lo que necesites, no te rinda, entre todos vamos a salir adelante".

¡COMENCEMOS!

Actividad:

1. **Lea el cuento de la "galleta viajera" e intente completar las oraciones según corresponda y luego responda las consignas:**

La galleta viajera

Érase una vez una galleta llamada María que vivía en una caja junto a sus hermanas. Un día, Juan, un niño que llegaba de jugar en el parque, venía con mucha hambre, entonces fue a la caja de galletas y tomó una, y se quedó mirándola atentamente. María con ojos grande pregunto:

- ¿Qué vas a hacer conmigo?

-Comerte, le contesto Juan.

-Pues yo no quiero que me comas. Dijo María.

-Es que necesito recuperar la energía que he perdido corriendo, saltando, jugando. Continuó Juan.

Además, si te cómo vas a vivir una aventura apasionante, realizarás un viaje maravilloso, ¡te divertirás mucho!

-¡Muy bien, si me voy a divertir entonces lo haré, estoy preparada! Dijo María.

María, se introdujo en una cueva que estaba oscura y húmeda, (la _____) De pronto escucho una voz:

-¡Chicos y chicas tenemos trabajo! Acaba de llegar una amiga nueva. Hablo Blanquito, uno de los tantos (_____) que viven en la cueva:

-Escucha María, dijo Blanquito, para continuar el recorrido en este viaje tenéis que estar dividida en trozos más pequeños y así podrás continuar el camino, nosotros formamos un equipo el cual te voy a presentar, esto son mis compañeros que se encargan de cortar, (los _____) como si fueran cuchillos, estas otras chicas son las que se encargan de triturar, (los _____), los de allí detrás son los que muelen, (las _____) y estos son los que se encargan de desgarrar, (los _____). Con nuestra ayuda podrás quedar bien chiquita.

Luego, una señora, (la _____) saboreándola le dice, -Ahora María te vas a llamar bolo _____. La subió a una parte de la cueva que parece un tobogán, (la _____ y el _____) y le señaló la dirección que debía seguir.

María se deslizo por el tobogán, y cuando llego hasta abajo le dio la bienvenida el señor Barriga, (el _____). Él estaba tan contento que comenzó a producir un jugo _____, María nadaba en ese jugo hacia delante y hacia atrás, cada vez haciéndose más pequeña. Don Barriga le dice a María, -Al estar acá ya no te vas a llamar bolo alimenticio,

te vamos a llamar _____. Luego de un buen rato un señor que vive en fondo de don Barriga le hacía señas a María indicando por donde debía continuar su viaje.

Se encontró con un camino que es como un laberinto, (el _____) que mide de 6 a 8 metros, y este se divide en tres partes, la primera parte de ese camino es donde vive un señor que tiene un par de buenos amigos. -Ese soy yo dijo Miguel y tú María al estar acá te pasarás a llamar _____. -Te presentaré a mis amigos, Carlitos y Pedrito. Ellos le recomendaron a María que antes de seguir su trayecto por el camino bebiera unas sustancias, (los _____) que son muy buenas y que la ayudarán a transformarla para que luego sus nutrientes sean _____ para que pueda brindar lo mejor y así Juancito pueda obtener su energía.

-Ahora, para que el traslado sea más cómodo, te ayudaré con mis movimientos _____, le dijo Miguel. María pasó por la segunda parte del camino y finalmente por la tercera. Se abrió una válvula, allí comenzó a ensancharse el camino. De repente llego a una parte con muchas curvas, un chico le dice, -Hola, yo soy Eduardo y tengo dos hermanos más, Mario y Esteban, todos pertenecemos a este camino con muchas curvas (el _____) y tenemos mucha sed, -¿Nos puedes dar un poco de agua? María le dio casi toda el agua que tenía.

Los hermanos le comentaron que pronto llegaría al final del recorrido y que allí está la salida, -Verás mucha luz, pero no te asustes que así lograras terminar este viaje tan emocionante.

-Ok, ¡estoy deseando llegar al final del trayecto! Dijo emocionada María.

a- Cámbiele el título al cuento.
b- ¿Qué había perdido Juan jugando, saltando y corriendo? Y ¿Cómo la quería recuperar?
c- ¿Qué nutrientes incorporo Juan a su cuerpo comiendo una galleta?
d- ¿Quiénes son Blanquito y sus amigos? Identifica cada uno.
e- ¿Cómo se lo denomina al alimento cuando está en la boca, en el estómago y en el intestino delgado?
f- ¿Quién es don Barriga y cómo se llama el jugo qué él produce?
g- ¿Cómo se denominan los movimientos qué ayudan a María a trasladarse? Y ¿En qué órganos se producen?
h- ¿Qué sucede con los nutrientes que fueron digeridos?
i- ¿Qué representa Eduardo y sus hermanos? ¿Por qué será que tienen tanta sed?
j- ¿Cómo se lo llama al final del camino? ¿En qué forma sale María?

2. Lea el texto y luego responda:

Sí, definitivamente, somos lo que comemos

01 de septiembre de 2017 - 14:41 cest by hola.com

Además de prevenir enfermedades como las cardiovasculares, degenerativas, articulares o depresión, una buena alimentación nos va a ayuda a mantener nuestro organismo joven, sano y fuerte.

Cuando decimos la expresión “somos lo que comemos”, no podemos tener más razón. Es al cien por cien que una alimentación sana nos ayuda a **sentirnos más enérgicos y fuertes y a eliminar ciertas molestias**. Sí algo es cierto es que la dieta es muy importante a la hora de prevenir o provocar una enfermedad; pero no debemos olvidar que solo es un factor más entre muchos otros: la susceptibilidad genética, los agentes contaminantes o los microorganismos, también son de vital importancia. Una cosa está clara: el resto de los factores no podemos controlarlos, pero sí la alimentación.

Por eso, lo recomendable es **variar la dieta al máximo para proporcionar todo tipo de nutrientes** y así conseguir un óptimo estado de salud. Por ejemplo, podremos conseguir:

- Reducir la inflamación.
- Prevenir dolores de cabeza y ataques de asma.
- Aumentar la resistencia del estómago a las úlceras.
- Mejorar la fertilidad.
- Mejorar el sistema inmunológico para combatir infecciones.

Y así una larga lista de beneficios que obtenemos de llevar una dieta equilibrada y sana. Pero, hay que hace hincapié en **la importancia de la ingesta de anitoxidantes y de grasas saludables** (como el omega 3); ya que son garantía de salud a largo plazo.

¿Qué debemos tener saber sobre los antioxidantes y cómo aportarlos a nuestra dieta?

Los antioxidantes se encuentran principalmente en frutas y verduras; de hecho, son los responsables de los diferentes colores de estos alimentos. Por ello, algo que se puede destacar es que cuanto más intenso sea el color de la fruta o verdura, mayor será la cantidad presente del antioxidante en el alimento. Otro dato a tener en cuenta es que sean frescas o congeladas. El producto fresco siempre conserva mejor los antioxidantes que las enlatadas, cocidas o procesadas. También es importante saber que las frutas enteras conservan mejor su valor nutricional que los zumos. **Lo ideal es aportar por lo menos 2 piezas de fruta al día y un zumo de frutas natural.**

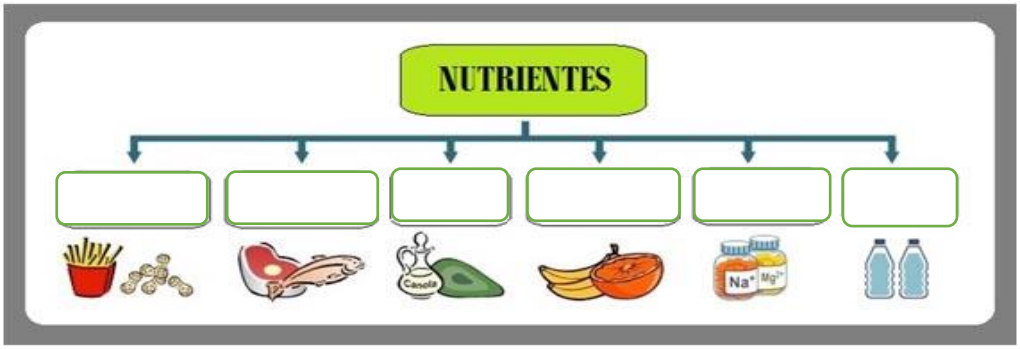
En general, si puedes elegir, opta siempre por la fruta, verdura u hortaliza cuyo color sea más intenso y llamativo; significará que tiene un alto contenido en antioxidantes. De hecho, las ensaladas cuantos más colores diferentes tengan sus ingredientes, más nutritiva es.

En cuanto a la grasa, es un nutriente que estamos eliminando de la dieta y se considera de vital importancia, siempre y cuando estemos hablando de grasas insaturadas, es decir, grasas saludables, como el **omega 3, que podemos encontrar principalmente en frutos secos y pescado azul**. Este tipo de grasa puede llegar a ayudarnos a eliminar enfermedades tan importantes como la artritis, hipertensión, esclerosis múltiple, asma, psoriasis, enfermedades cardiovasculares o incluso jaquecas. Así que, sí, definitivamente: 'somos lo que comemos'.

Texto modificado de la fuente: https://www.hola.com/estar-bien/20170901111327/somos-lo-que-comemos/

a. ¿Qué tipo de texto es?
b. Subraya las palabras que no entiendas y busca el significado en el diccionario.
c. Resalta 10 palabras claves.
d. Realiza un resumen explicando con tus palabras lo que entendiste del texto.
e. Explica con tus palabras la diferencia entre alimento y nutriente. Redacta 3 ejemplos de cada uno.
f. ¿Crees qué es importante informarse sobre la alimentación? ¿Por qué?
g. Arma un cuadro y coloca los alimentos que tú ingieres en una semana, especifica en el momento en que los consumes y explica para que le sirven a tu cuerpo.

3. **Observa los alimentos que se hallan en la imagen y coloca el nombre del principal nutriente que estos te aportan cada vez que lo consumes.**



4. **Metacognición:**
   a. ¿Qué es lo que más te gustó de esta guía?
   b. ¿Qué es lo que menos te gustó de esta guía?
   c. ¿Qué fue la que más te costó hacer de la guía?

¡¡¡Todas las actividades deben realizarse en el cuaderno!!!

EVALUACION:

La guía N°6 debe ser presentada para ser evaluada por los profesores.

Las guías anteriores enviarlas antes, para evaluarlas.

DIRECTOR: Roberto Ramírez