

GUÍA PEDAGÓGICA Nº 23 DE RETROALIMENTACIÓN (1)**ESCUELA:** PROVINCIA DE MISIONES**CUE:** 700012100**DOCENTE:** ETNA DORIS FLORES**GRADO:** TERCERO **TURNO:** ÚNICO**AREAS:** MATEMÁTICA – LENGUA – CIENCIAS NATURALES – FORMACIÓN ÉTICA – TECNOLOGÍA - MÚSICA**TÍTULO DE LA PROPUESTA:** “**CONOZCO MI CUERPO Y LO CUIDO**”.**CONTENIDOS:****LENGUA:** Comprensión de Texto, Escritura de textos sencillos. Texto Instructivo.**MATEMÁTICA:** Interpretación y resolución de situaciones problemática. Equivalencias en cantidades. Proporcionalidad: doble, triple y mitades.**CIENCIAS NATURALES:** Hábitos saludables para el cuidado de nuestro cuerpo.**TECNOLOGÍA:** Alimentación saludable.**MÚSICA:** Alimentación saludable, cuidando mi cuerpo: Canción. Recursos de la voz.**FORMACIÓN ÉTICA:** La influencia de las “EMOCIONES”.**EDUCACIÓN FÍSICA:** Sedentarismo - Digestión - Absorción de nutrientes.**INDICADORES DE EVALUACIÓN PARA LA NIVELACIÓN:** Interpreta distintas fuente de información. Escribe un texto instructivo. Resuelve los problemas planteados que involucran mitad, doble y triple. Reconoce hábitos saludables. Reconoce emociones. Usa herramientas y aplica distintas técnicas para elaborar, en éste caso, el licuado de Banana. Representa con percusión instrumental y movimientos corporales la canción.**DESAFÍO:** “**ESCRIBIR EL INSTRUCTIVO DE UNA RECETA SALUDABLE PARA PREPARARLA EN FAMILIA**”.**Día Lunes 09 /11/20****Área Curricular:** CIENCIAS NATURALES – LENGUA

1)- Lee y observa con atención:

Llamamos **hábitos saludables** a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.



2- Elabora un listado de hábitos de vida saludable.

3- Señala lo correcto (pintando el círculo) para obtener hábitos saludables.



4- ¿Escribe el hábito al que hace referencia el dibujo que señalaste, y comenta por qué es saludable?

Día Martes 10/11/20

Área: TECNOLOGÍA – LENGUA - MATEMÁTICA

Tema: Alimentación Saludable

Actividades:

Lee el siguiente texto: Indica cuál es su nombre y marca las partes del mismo.

A-¿Preparamos un riquísimo licuado de bananas?



- **Pasos a seguir para hacer esta receta:**

1- Para que logremos el **licuado de banana perfecto** necesitaremos que las frutas estén en su estado óptimo. La cáscara debe ser amarilla y no debe estar ni verde ni oscura, esto es clave ya que de este modo el interior no estará ni demasiado duro ni tampoco muy pastoso y dulce lo que se traduce en un batido delicioso e ideal para grandes y chicos.

2- Una vez que tengas las bananas en su estado ideal llega el momento de ponerte manos a la obra. Corta las bananas con un **cuchillo, (con mucho cuidado y con la ayuda de un adulto)** no es necesario que sea en rodajas pues la licuadora (si en tu hogar no hay licuadora puedes pisar la banana con un **tenedor**) las romperá con facilidad. Luego colócalas en la licuadora y añade la leche que puede ser de vaca entera o descremada, de soja, de almendras o la que más te guste.



Pelar las bananas, y con un tenedor pisar bien.



3- Y pasamos a agregar el hielo, que es clave para un licuado de banana perfecto. Es ideal que esté un poco roto porque de lo contrario podríamos romper la licuadora o varilla eléctrica. Puedes ponerlo en una bolsa fuerte y tirarlo contra el piso o contra una pared para que se rompa en pedacitos pequeños.



4- Agrega el azúcar o el edulcorante si no deseas consumir azúcar y a licuar. La idea es que la textura del licuado sea suave, pero que a su vez quede un poco espesa por el hielo y, de ser posible, que también queden pequeños pedacitos de banana.

Siguiendo estas simples indicaciones conseguirás un licuado de banana para chuparse los dedos y que dejará a todos impresionados.

Mucha suerte y éxito en tu licuado de banana.

B-¿Te animas a repasar los pasos?

- Enumera y ordena los pasos que seguiste:

___ AGREGA HIELO PICADO.

___ CORTA LAS BANANAS EN TROZOS PEQUEÑOS.

___ AGREGA AZÚCAR O EDULCORANTE SEGÚN DESEES.

___ ELIGE BANANAS QUE TENGAN SU CÁSCARA AMARILLA.

C- Elabora otros exquisitos licuados y escribe el instructivo.



INGREDIENTES PARA 4PERSONAS Pasos del Licuado de naranja:

- *1L de leche. 1-
- *1/2 kg de naranjas. 2-
- *1/2 Kg de azúcar. 3-
- 4-

INGREDIENTES PARA 2, 8, 12 PERSONAS (Escríbelo)

Licuada de multifrutas: INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- * 1L de leche
- * 2 kirguís
- * 2 Bananas
- * 4 Frutillas

(Escribe la cantidad de ingredientes para 8 y 12 personas)

Día Miércoles 11 /11/20

Área Curricular: MÚSICA- LENGUA.

Actividades:

- 1- OBSERVA Y ESCUCHA EL VIDEO DE LA CANCIÓN: “MEZCLA TU SABOR”. (AUDIO Y VIDEO SERÁN ENVIADOS POR WHATSAPP).
- 2- RESPONDE: ¿QUÉ HAY QUE HACER PARA CRECER SANOS?
¿QUE ALIMENTOS DEBEMOS COMER?
- 3- VUELVE A ESCUCHAR LA CANCIÓN HASTA LOGRAR APRENDERLA.
- 4- BUSCA DOS PALITOS, CUCHARAS PARA MARCAR EL RITMO EN LA ÚLTIMA PALABRA DE CADA VERSO DE LA CANCIÓN, POR EJEMPLO: MON, TÓN, TÓN, TÓN.
- 5- BAILA Y CANTA LA CANCIÓN MARCANDO EL RITMO CON LOS PALITOS O CUCHARAS.
- 6- PIDE A ALGUIEN DE TU FAMILIA QUE TE GRABE UN VIDEO REALIZANDO LA ACTIVIDAD O UN AUDIO CANTANDO Y MARCANDO EL RITMO CON LOS PALITOS O CUCHARAS.

Día Jueves 12 /11/20

Área Curricular: FORMACIÓN ÉTICA – LENGUA- MÚSICA.

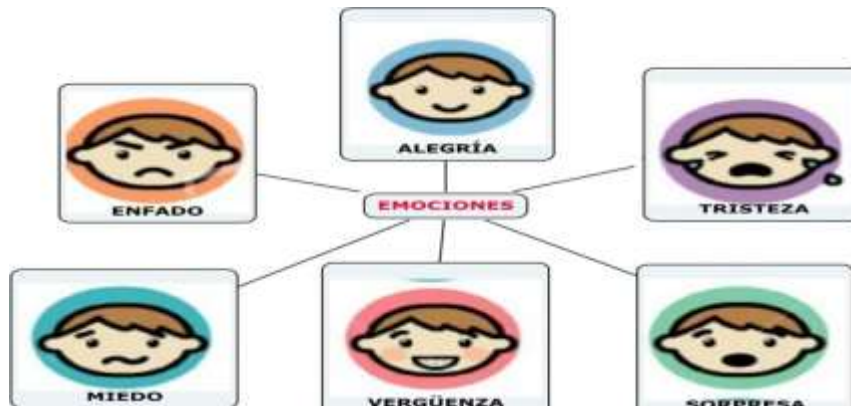
La influencia de las emociones en el sonido de la voz.

- 1- Lee atentamente esta información:

La emoción afecta a los movimientos musculares del aparato respiratorio y la laringe y ello modifica el tono de voz del sujeto. Así, observamos que, cuando hablamos, las palabras no las emitimos desnudas sino que van acompañadas de nuestras emociones. De acuerdo con esto, podemos establecer algunas emociones básicas en relación con la entonación (altura del sonido) en la emisión de la voz, como las que describimos a continuación:

- alegría: tono alto contorno variado tempo rápido,
- tristeza: tono grave contorno plano tempo lento,
- cariño: tono alto inflexiones suaves y bien moduladas tempo medio,
- miedo: tono bajo contorno monótono tempo lento,

- sorpresa: tono alto contorno variado intensidad media tiempo lento,
- cólera: tono alto contorno con inflexiones bruscas intensidad fuerte tiempo rápido,
- orgullo: tono agudo intensidad fuerte tiempo reposado.



2)- Responde:

- ¿Cuál de estas emociones sientes tú al cantar?
- ¿Al realizar actividad física?
- ¿Al descansar luego de jugar y realizar las tareas?

3)- Escribe algunas actividades o hechos que te provocan las distintas emociones que lees en el cuadro.

ALEGRÍA – ENFADO – TRISTEZA – **MIEDO** – **VERGÜENZA** – **SORPRESA**

Día Viernes 13/11/20

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Actividades: Realizar en Familia. Trabajo con Pelotas. ¿¿Y PODRÁS??...

“EVITAR ACCIDENTES CEREBRO VASCULARES Y ENFERMEDAD CARDIACA”

- 1- Picar con fuerza la pelota en el suelo hacia adelante y salir a buscarla.
- 2- Picar en el lugar con dos manos, y en cada pique de la pelota saltar junto con ella.

“EVITAR VER MUCHA TELEVISIÓN Y JUGAR A LOS VIDEOJUEGOS”

- 3- Picar con dos manos avanzando, hacia atrás; luego trotar suavemente hacia adelante, haciendo picar la pelota con las dos manos.
- 4- Ejercicio para la digestión: Me siento y apoyo los glúteos sobre tus talones, y comienzo a inhalar y exhalar muy lento 10 repeticiones de intercambio de aire profundo.

“CAMBIAR ACTIVIDADES FAMILIARES SEDENTARIAS POR ACTIVIDADES FÍSICAS EN

FAMILIA”.

5- Ejercicio para la digestión: Acostado de cúbito ventral; boca abajo, las manos apoyadas a la altura de los hombros, subo (inhalar) y bajo (exhalar) el tronco, 10 repeticiones de intercambio de aire profundo.

“BENEFICIOS MUY IMPORTANTES EN DIFERENTES SISTEMAS DEL CUERPO”.

6- Trotar, efectuando piques; primero con la mano izquierda, después con la mano derecha.

“EVITAR ELEVAR LOS VALORES DE COLESTEROL Y EL ESTRÉS”

7- Picar con fuerza la pelota en el lugar, saltar y tomarla en el aire, 10 repeticiones.

“EVITAR PROBLEMAS DE SOBREPESO, DIABETES Y OSTEOMUSCULARES”.

8- Picar la pelota y de manera simultánea, sentarse, acostarse y volverse a parar. Por último, elongar todos los grupos musculares con tu familia.

“SIEMPRE ES MUY BUENO REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS”

---NO OLVIDAR---

LENGUA.

Escribe el instructivo de una receta saludable, teniendo en cuenta todo lo trabajado en esta guía y en las anteriores, para prepararla en familia.

DIRECTORA: PATRICIA TURRILLO.