

GUÍA PEDAGÓGICA N° 24 DE RETROALIMENTACIÓN

Escuela: Francisco de Villagra

CUE: 700000700

Docente: Patricia Navarro; Alejandra Castro, Ana Fonzalida; Mabel Ahumada, Mauricio Femenía

Grado: 5º

Turno: Jornada Completa

Áreas: Matemática, Ciencias Naturales, Educ. Física, Teatro, Agropecuaria, Música.

Título de la propuesta: Un juego saludable

Contenidos por áreas:

Matemática: Resolución de problemas que involucran significados más complejos identificando los cálculos que los resuelven.

Construcción y uso de la sucesión de números naturales.

Sistemas de referencia: Rectas

Usos en la vida cotidiana para expresar la fracción.

Ciencias Naturales: El cuerpo humano. Funciones de nutrición: Alimentos y nutrientes. Alimentación, dieta equilibrada y salud. Sistemas que intervienen en la función de nutrición: Digestivo.

Educación Física: Participación y apropiación de Juegos deportivos modificados.

Teatro: Expresión Corporal. Personajes: Caracterización e interpretación. Puesta en escena.

Agropecuaria: Métodos de conservación de los alimentos. Normas de higiene y seguridad. El membrillo. La huerta. Calendario de siembra. Herramientas.

Música: Sonidos del entorno natural y social. Ejecución instrumental. Música folklórica, popular, académica, étnica.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Matemática: Resuelve problemas que involucren distintos sentidos de las operaciones.

Identifica y construye figuras. Interpreta fracciones.

Ciencias Naturales: Establece la diferencia entre nutrición y alimentación.

Distingue alimentos de una dieta equilibrada y el origen de esos alimentos.

Diagrama una propuesta de alimentación y vida saludable.

Teatro: Interpreta y caracteriza a través de las diferentes expresiones rítmicas musicales y corporales.

Agropecuaria: Identifica alimentos saludables. Resuelve situaciones poniendo en práctica lo aprendido. Responde interrogantes adecuadamente.

Educación Física: Participa en juegos deportivos, desempeñando roles y funciones según la estrategia del juego.

Escuela: Francisco de Villagra Grado: 5º Matemática-Ciencias Naturales y Especialidades

Música: Reproduce y reconoce los sonidos del entorno social y natural. Produce música instrumental evocando paisajes sonoros. Interpreta un repertorio de canciones de estilos variados.

Desafío

Diseñar el Semáforo de la Alimentación y Hábitos saludables para jugar en casa.

Actividades

Bienvenidos. La propuesta consiste en diseñar el **Juego de Alimentación y Hábitos Saludables.** ¡Vamos! Paso a paso.

1- Lee a continuación el siguiente texto sobre las diferencias entre alimentación y nutrición. Luego realiza un cuadro con lo más importante de cada proceso.

La Alimentación y la Nutrición son dos conceptos que hay que diferenciarlos:

- **La Alimentación:** Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc. De ahí que es educable, así pues, es importante que la educación intervenga primero desde la familia y después desde la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación.
- **La Nutrición:** Es un concepto que está relacionado con una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos mediante la digestión, que comienza con la masticación.

Una alimentación completa, variada, adecuada y suficiente, permite que el organismo funcione con normalidad, es decir que cubra por un lado las necesidades básicas y por otro reduce el riesgo de resistir enfermedades o ciertos trastornos alimentarios, como anorexia, bulimia, desnutrición, obesidad, entre otras.

Alimentación	Nutrición

2-Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) y o falsas (F).

La digestión comienza en la boca, continúa en el estómago y termina en el intestino grueso.

La absorción de nutrientes se produce en el intestino delgado, a través de las rugosidades intestinales.

La eliminación de desechos se produce en el intestino grueso.

3- El origen de nuestros alimentos.

¿De dónde obtenemos estos alimentos? Rodea con diferente color.

Animal

Vegetal

Mineral

Escuela: Francisco de Villagra Grado: 5° Matemática-Ciencias Naturales y Especialidades



4- Buenos hábitos. Marca con una cruz (X) la respuesta correcta:

- Separar los alimentos crudos de los cocidos, esto se recomienda porque:
 - a. Pueden variar su sabor.
 - b. Pueden haber bacterias que provoquen contaminación
- Consumir alimentos fuera de su fecha de vencimiento, esto se recomienda porque:
 - a. Se pueden descomponer y afectar la salud.
 - b. Se pueden consumir si han estado guardados en la heladera, aunque hayan vencido.
- Lavar las frutas, verduras y hortalizas que se consumirán crudas, esto se recomienda porque:
 - a. Su sabor es más agradable lavadas.
 - b. Pueden contener productos pesticidas para alejar a los insectos que también pueden dañar nuestra salud.

5-Arma tu propuesta de alimentación y vida saludable



6- Los números en los alimentos

a- ¿Cuál es el número total de envases?



Escuela: Francisco de Villagra Grado: 5º Matemática-Ciencias Naturales y Especialidades

b-¿Cuál merienda tiene menos cantidad de calorías?

Papitas fritas	Galletitas tostadas saladas
Datos de Nutrición	Datos de Nutrición
Tamaño de Porción 1oz. (28g./como 125 papitas) Porciones por Recipiente 14	Tamaño de Porción 28g. (como 42 galletitas tostadas saladas) Porciones por Recipiente 15 quince
Cantidad Por Porción	Cantidad Por Porción
Calorías 150 Calorías de Grasa 90	Calorías 110 Calorías de Grasa 10
% De Valor Diario*	% De Valor Diario*
Grasa total 10g 15 %	Grasa total 1g 1 %
Grasa saturada 1g 5 %	Grasa saturada 0g 0 %
Grasa poliinsaturada 3g	Grasa poliinsaturada 0g
Grasa mono insaturada 6g	Grasa mono insaturada 0g
Trans grasa 0g	Trans grasa 0g
Colesterol 0mg 0 %	Colesterol 0mg 0 %
Sodio 180mg 7 %	Sodio 440mg 18 %
total de carbohidratos 15g 5 %	total de carbohidratos 21g 7 %
Fibra dietética 1g 4 %	Fibra dietética 1g 4 %
azúcares 0g	azúcares 1g
Proteína 2g	Proteína 3g
vitamina A 0 % • vitamina C 10 %	vitamina A 0 % • vitamina C 0 %
Calcio 0 % • hierro 2 %	Calcio 0 % • hierro 10 %
*El Porcentaje del Valor Diario se basa en una dieta de 2,000 calorías al día. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.	

c- Alimento con mayor cantidad de sodio. (sal)

Carne seca	Maníes/cacahuetes
Datos de Nutrición	Datos de Nutrición
Tamaño de Porción 1 oz (28g.) Porciones por Recipiente 4	Tamaño de Porción 1 oz (1/4 taza o 28g.) Porciones por Recipiente 12
Cantidad Por Porción	Cantidad Por Porción
Calorías 70 Calorías de Grasa 5	Calorías 160 Calorías de Grasa 130
% De Valor Diario*	% De Valor Diario*
Grasa total 1g 2 %	Grasa total 14g 22 %
Grasa saturada 0g 0 %	Grasa saturada 2g 10 %
Grasa poliinsaturada 0g	Grasa poliinsaturada 0g
Trans grasa 0g	Trans grasa 0g
Colesterol 10mg 3 %	Colesterol 0mg 0 %
Sodio 430mg 18 %	Sodio 110mg 5 %
total de carbohidratos 7g 2 %	total de carbohidratos 5g 2 %
Fibra dietética 0g	Fibra dietética 2g 8 %
azúcares 5g	azúcares 1g
Proteína 11g 22 %	Proteína 7g
vitamina A 0 % • vitamina C 0 %	vitamina A 0 % • vitamina C 2 %
Calcio 0 % • hierro 8 %	Calcio 0 % • hierro 2 %
*El Porcentaje del Valor Diario se basa en una dieta de 2,000 calorías al día. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.	

d- Raúl y Lorena preparan ensaladas considerando las siguientes tablas de ingredientes.



Ingrediente	Calorías	Ingrediente	Calorías
1 manzana	53	1 taza de berros	15
1 taza de melón	80	1 taza de champiñones	45
1 durazno	45	1 taza de coliflor	48
1 naranja	38	1 taza de espinacas	28
1 pera	55	1 taza de lechuga	14
1 plátano	108	1 papa	70
1 rebanada de sandía	47	1 taza de pepino	12
1 tuna	42	1 jitomate	30
1 taza de uvas	135	1 taza de zanahoria picada	64
1 mango	50	Medio aguacate	144

Si están preparando dos ensaladas ¿Qué ingredientes agregarían para que cada una contenga las calorías indicadas?

Escuela: Francisco de Villagra Grado: 5º Matemática-Ciencias Naturales y Especialidades

Ensalada 1

1 taza de melón
1 naranja en gajos
2 rebanadas de sandía
1 taza de uvas
1 manzana rebanada
1 mango

600 calorías

Ensalada 2

5 tazas de lechuga
3 tazas de espinaca
1 taza de pepino rebanado
 $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria
1 durazno picado
1 manzana rebanada

470 calorías



7-Construí un semáforo con material reciclado. (trabajarás en forma conjunta con la docente de grado)

a-Corta cuadrados o rectángulos de cartón de 20 cm. x 20 cm. aproximadamente.

b-Dibuja distintos alimentos o comidas en cada tarjeta.

c-Juega en familia respetando las normas. Necesitarás ocho tarjetas para cada color del semáforo. Pueden participar de dos a cuatro jugadores.



d-Responde:

¿Qué alimentos son más saludables?

¿Qué aportan a nuestra alimentación las frutas y verduras?

¿De dónde se obtienen las frutas y verduras?

¿Qué es una huerta?

e- Completa el crucigrama con el nombre de las frutas. (Anexo 1) Vía WhatsApp

8-Observa el siguiente video de la Ensalada Semáforo (se enviará por WhatsApp)

<https://www.youtube.com/watch?v=6M8aStRIDKI> .

Escuela: Francisco de Villagra Grado: 5º Matemática-Ciencias Naturales y Especialidades

a-Realiza la ensalada de las frutas con dos frutas de cada color, si por algún motivo no encuentras una fruta puedes combinar con otra, (frutas rojas: frutilla, cerezas, mora, fresas. Frutas amarillas durazno, damasco, kinoto, mango. Frutas verdes kiwi, uva).

b-Characterízate de alguna de esas frutas y arma una coreografía musical, (puedes usar el ritmo que tú quieras)

c-Debes grabar un video o sacar fotos cocinando y bailando y enviársela a la señora Alejandra de Teatro al teléfono 2644101293 para su evaluación.

9- Observa la pirámide alimenticia de Educación Física (Anexo 2.Vía WhatsApp) ,luego dibuja y construye, con actividades diarias, tu propia pirámide. Al finalizar la tarea envía fotos para su evaluación a la profesora.

10- Cuando tengas tu Semáforo terminado envía fotos a la Señorita Patricia. Éxitos.

11- Desafío para Educación Musical

Aprender sobre los pueblos originarios y los animales autóctonos de San Juan a través del canto y la percusión.

a- Lee la letra de la canción “Quimey Neuquén”: (Anexo 3) Vía WhatsApp

b-Utiliza un balde y unos palitos para hacer el sonido del tambor.

c-Toca el tambor y acompaña la canción con los ritmos que serán enviados por WhatsApp



d- Escucha la canción y canta las primeras estrofas.

E -Ahora canta el estribillo y lo que resta de la obra musical.

- Envía fotos del tambor que utilizaste.
- Envía una grabación en audio o video donde acompañes la canción con el tambor.
- Envía una grabación en audio o video donde cantes la melodía.

Directora: Maris Contrera