

**Escuela: Nocturna Antonio Torres**

**Docente: Ana Marcó**

**Ciclo: 4° ciclo Nivel: primario**

**Modalidad: Primaria para Jóvenes y Adultos**

**Turno: Vespertino**

**Área Curricular:** Lengua, Matemática, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Formación Ética y Ciudadana. Formación para el Trabajo, Educación Sexual Integral

**Título de la propuesta: “Mi cuerpo, ¡qué importante es!”**

**Contenidos:** *Lengua*- Lectura fluida en silencio y en voz alta; lectura de textos informativos. *Matemática*-división, descomposición. *Cs. Sociales*- Relación con los derechos - Democracia. *Cs. Naturales y Formación para el Trabajo*- los alimentos. *Ética*- Contaminación ambiental; *ESI* - reflexión ética y la construcción de las Identidades. *Cs. Naturales*-salud bucal.

**Guía Pedagógica: N° 14**

En tu cuaderno, escribí la fecha y debajo de ella las consignas y lo que vayas realizando.

Día: martes 20, miércoles 21 y jueves 22 de octubre

Lengua, Ciencias Naturales y Formación para el Trabajo

Los alimentos

La pregunta que nos toca responder esta semana será ¿Qué contienen los alimentos? Si analizamos la información en las etiquetas de los alimentos que compramos, veremos que la mayoría contienen diversos componentes. Algunos están presentes en muchos alimentos, pero en diferentes proporciones y otros están ausentes. **A los diferentes materiales que componen los alimentos se les denomina nutrientes.** Por ejemplo, en la etiqueta nutricional de un paquete de lentejas, podemos ver la información sobre la variedad y cantidad de nutrientes que aporta.

LENTEJAS	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Valor medido en 100g)	
VALOR ENERGÉTICO	320 Kcal
GRASAS	1,2 g
Ácidos grasos saturados	0,2 g
HIDRATOS DE CARBONO	48,1 g
Azúcares	1,3 g
FIBRA ALIMENTARIA	9,6 g
PROTEÍNAS	24,5 g
SAL	0,05 g

Información nutricional en un paquete de lentejas.

1. Para empezar a aprender sobre este tema, les pedimos que busquen en los envases de diferentes alimentos etiquetas con información nutricional. Con esa información, hagan en sus cuadernos una tabla como la que presentamos a continuación y complétenla como se muestra (ponemos dos ejemplos, uno completo).

PRODUCTO	PROTEÍNA	HIDRATO DE CARBONO	LÍPIDOS (GRASAS)
Lentejas	X	X	X
Leche			

2. A partir de los datos de la tabla que completaron, respondan en sus cuadernos:

- a) ¿Cuál es el componente que se encuentra en la mayoría de los alimentos que escogieron?
- b) ¿Hay algún componente que solo se encuentra en uno de los alimentos?
- c) ¿Cuál es el componente mayoritario en cada producto?
- d) ¿Qué palabras de las etiquetas no conocían?

Analizando las etiquetas de los alimentos, seguramente encontraron un número acompañado del símbolo cal o Kcal que significa calorías o kilocalorías (1000 calorías). Informa la cantidad de energía que aporta una porción de dicho alimento. Por ejemplo, en las lentejas dice 320 Kcal en una porción de 100 gramos.

### Función de los alimentos

Los componentes de los alimentos cumplen diferentes funciones dentro del organismo. En el siguiente cuadro se resumen algunas importantes:

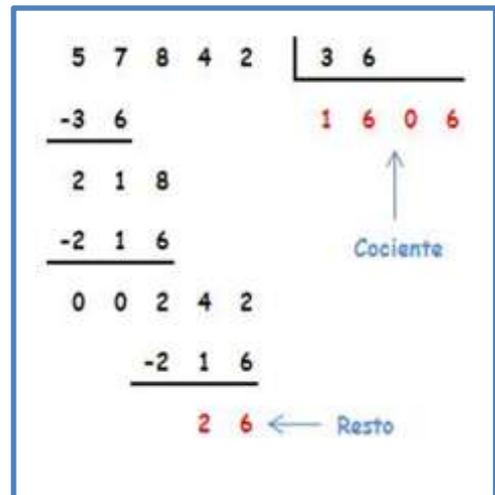
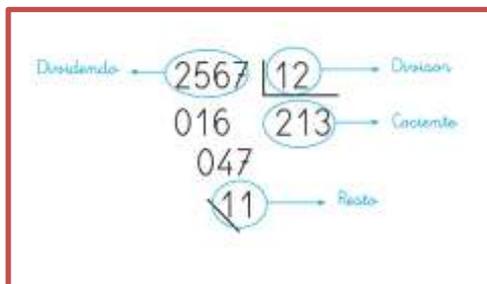
Componentes	Funciones	Ejemplos
<b>Proteínas</b>	Algunas proteínas forman parte de la estructura corporal, como la queratina, que forma la piel, el cabello y las uñas. Otras, como la hemoglobina, forman parte de los glóbulos rojos que transportan el oxígeno desde los pulmones a todas las células del cuerpo.	Hemoglobina, queratina, insulina, colágeno.
<b>Hidratos de Carbono</b>	Son la principal fuente de energía del organismo.	Azúcares como sacarosa, la glucosa, fructosa, almidón.
<b>Lípidos</b>	Constituyen la reserva de energía del organismo, para utilizarla cuando es necesario.	Colesterol, triglicéridos, fosfolípidos, grasas y aceites.

<b>Vitaminas</b>	Se necesitan en cantidades pequeñas, pero son fundamentales. En particular, las proteínas las necesitan para cumplir sus funciones.	Las diferentes vitaminas se distinguen por una letra: vitamina A, vitamina B, etc.
<b>Minerales</b>	Se necesitan en pequeñas cantidades para el funcionamiento general del cuerpo. Pero algunos forman parte de la estructura como el calcio o el fósforo, que constituyen los huesos y dientes.	Cloruro de sodio (sal de mesa), calcio, fósforo, potasio.

Matemática

Continuamos dividiendo

¡Para recordar!



Resolver:

$2567:12=$

$578:36=$

Día: viernes 23, lunes 26 y martes 27 de octubre

ESI, Ciencias Sociales y Formación Ética y Ciudadana

**Mi intimidad**

En esta guía vamos a trabajar sobre lo que significa la intimidad para las personas.

Seguramente, algunas veces sienten la necesidad de estar solas o solos. Por ejemplo, cuando escriben en un diario personal, cuando aprenden a cantar una canción, cuando practican un paso de baile, o cuando se prueban distintas ropas para festejar un cumpleaños.

También pasa con los sentimientos: algunas veces prefieren no compartirlos, o lo hacen solo con algunas personas. Esto es así porque todas y todos necesitamos nuestros espacios y momentos de intimidad, y es importante que sean respetados por la familia, por las amistades, y por el resto de las personas con las que tenemos contacto.

1. Lean las acciones escritas en los carteles y pinten aquellas que ustedes prefieren realizar solos.

CANTAR	ESTUDIAR	JUGAR	BAILAR	COCINAR	BAÑARSE
JUGAR VIDEOJUEGOS	ESCRIBIR	DIBUJAR	DISFRAZARSE	ANDAR EN BICI	TOCAR UN INSTRUMENTO
CORRER	LEER	ORDENAR	LIMPIAR		

### Matemática

¡Ahora a trabajar con billetes!

¿Cuál o cuáles de estos cálculos permiten averiguar cuánto dinero hay?



- ✚  $1000 + 1000 + 1000 + 100 + 100 + 100 + 100 + 10 + 10 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1$
- ✚  $3000 + 400 + 20 + 5$
- ✚  $20 + 400 + 5 + 3000$
- ✚  $3 \times 1000 + 4 \times 100 + 2 \times 10 + 5 \times 1$
- ✚  $3 \times 100 + 4 \times 1000 + 5 \times 10 + 2 \times 1$

### Para pensar sobre lo que hicimos

Esta semana vimos que hay distintas maneras de escribir la descomposición de un número.

Por ejemplo el número 5423 se puede descomponer:

- sumando:  $5000 + 400 + 20 + 3$ ;
- pensando en puntajes o billetes y monedas: 5 de 1000, 4 de 100, 2 de 10 y 3 de 1;
- sumando y multiplicando:  $5 \times 1000 + 4 \times 100 + 2 \times 10 + 3 \times 1$ .

### Un juego de puntería

Fito embocó estas pelotitas. ¿Qué puntaje obtuvo?

Escriban esa cantidad descomponiendo sumando y, con sumas y multiplicaciones en la misma cuenta.

1.000	100	10	1
			

Día: miércoles 28, jueves 29 y viernes 30 de octubre

### Ciencias Naturales y Lengua

#### Salud Bucal

#### ¿Por qué es importante la salud de la boca?

Con la boca sonreímos, reímos, respiramos, hablamos, degustamos, masticamos, bebemos, silbamos, soplamos. Por todo esto es muy importante cuidarla. Para ello, hay tres prácticas fundamentales: el cepillado adecuado, la alimentación saludable y la consulta periódica al odontólogo.

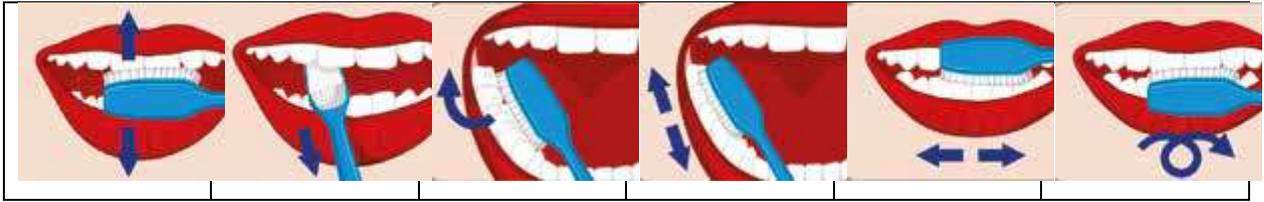
¿**Sabían** que la caries dental es la enfermedad más extendida en el mundo... y ¡es prevenible!? Además es la enfermedad más frecuente en la infancia, pero afecta a todas las edades a lo largo de la vida.

¿**Sabían** que mordisquear uñas, lápices, labios o cachetes por dentro son costumbres que dañan los dientes y los otros tejidos bucales? ¡Les recomendamos que estén atentas y atentos a esto!

#### ¿Cómo nos limpiamos y cuándo?

##### La higiene bucal como hábito diario

El cepillado frecuente y adecuado es la mejor forma de evitar las enfermedades de la boca, porque sirve para “barrer” la placa dental. Al limpiar dientes, muelas y encías, se desorganiza la placa bacteriana que se forma todos los días en esas superficies, causante del mal aliento, caries y la inflamación que muchas veces se produce en las encías. El cepillado nocturno es el más importante. En casa, podemos cantar una canción y sostener el cepillado para asegurarnos de que le damos el suficiente tiempo.



**La alimentación saludable.** Algunos alimentos que contienen mucha azúcar (como las golosinas, las gaseosas o las galletitas) pueden generar problemas de salud en nuestra boca si se consumen en exceso. Es recomendable intentar reducir su ingesta cuanto podamos.

**La consulta periódica** los odontólogos son las y los profesionales que se encargan de cuidar los dientes. Es importante ir periódicamente, al menos dos veces al año, aunque no sintamos dolor, porque hay distintas acciones que se pueden hacer para evitar enfermedades.

### Matemática

¡¡Continuamos dividiendo!!

Analicen y resuelvan solitos la división

$$\begin{array}{r}
 \underline{5620} \\
 \underline{31} \\
 252 \\
 \underline{248} \\
 40 \\
 \underline{31} \\
 9
 \end{array}$$

¡Vamos paso por paso!

1<sup>ro</sup> paso: se elige el 56. Porque 56 se puede repartir en 31.

2<sup>do</sup> paso:  $1 \times 31 = 31$ . Resto  $56 - 31 = 25$ .

3<sup>er</sup> paso: bajo el 2. Ahora se formó 252.  $8 \times 31 = 248$ . Resto  $252 - 248 = 4$ . Bajo el 0.

4<sup>to</sup> paso: se formó el 40.  $1 \times 31 = 31$ . Resto  $40 - 31 = 9$ .

¡terminé!

Me quedó resto 9.

Dividan solitos

$$7291:32= \quad 7291:19= \quad 1432:22=$$

Día: lunes 2 de noviembre

### Lengua y Ciencias Naturales

Escriban en su cuaderno una receta. Recuerden que una receta de cocina es “Texto Instructivo” y el texto instructivo lleva dos partes. “ingredientes” y “pasos”.

Si usan algún producto elaborado, localicen en su envoltorio “El valor nutricional” y escríbanlo en sus cuadernos.

Directora: Cecilia Porras