

Guía Pedagógica N° 22 de Retroalimentación- Grupo 1-

ESCUELA: Faustina Sarmiento de Belín.

CUE:700027500

DOCENTE: Ana María Turell

GRADO: 5º

CICLO: Segundo

Nivel: Primario

Turno: Tarde

ÁREAS INTEGRADAS: Lengua .Matemática. Formación Ética y Ciudadana, Ciencias Naturales. Ciencias Sociales. Tecnología. Educación Física. Ed. Musical.

Título: “Con una alimentación saludable, organizo mis días”

Contenidos:

Lengua: Coherencia. Cohesión. Comunicación: Intención. Matemática: Situaciones problemáticas. Fracciones. Formación Ética: Los Derechos del Niño. Ciencias Naturales: Alimentación saludable. Ciencias Sociales: Espacios rurales y actividades agropecuarias. Tecnología: Alimentos. Educación Física: La elaboración de acciones motrices, según sus posibilidades de movimientos y sus aspectos saludables.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Lengua: Produce variados textos en situaciones de escritura teniendo en cuenta lo solicitado. Maneja los elementos de la comunicación oral y escrita con coherencia y cohesión. **Matemática:** Diseña diferentes alternativas de solución a problemas utilizando los cuatro tipos de operaciones. Aplica conceptos o contenidos para resolver situaciones en las que debe fraccionar para resolver.

Formación ética: Entiende la importancia de los derechos de los niños .Colabora para llevar a cabo acciones que re afirman sus intereses. **Ciencias Naturales:** Comprende los beneficios de una alimentación saludable. Organiza una dieta equilibrada para una semana. Advierte la importancia de incorporar una dieta balanceada a la vida diaria. Desarrolla actitud responsable respecto a la preservación y cuidado de la vida y el medio ambiente

Ciencias sociales: Distingue zonas rurales de nuestro país, en las que se producen los alimentos que forman parte de una dieta equilibrada. Establece relaciones entre alimentos naturales y procesados. **Tecnología:** Identifica los desechos orgánicos e inorgánicos que se producen del consumo de distintos alimentos. Identifica las consecuencias que puede causar al medio ambiente, no reciclar de modo responsable los desechos. **Educación Física:** Planifica y realiza actividades que complementan a una alimentación sana. Comprende la importancia energética de la alimentación para realizar actividad física. Diseña adecuadamente circuitos de ejercicios físicos, para realizar en el espacio disponible en casa.

Desafío: Organizar y diseñar, una dieta equilibrada, para una semana, que contribuya a la modificación de tus hábitos alimenticios, no saludables y potencie tus buenos hábitos.

ACTIVIDADES:

DÍA 1: Lengua- Ciencias Naturales- Formación Ética.

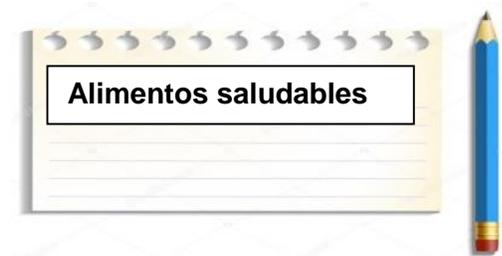
Actividades:

DÍA 1: Lengua- Ciencias Naturales- Formación Ética.

COMES..... ¿PERO TE ALIMENTAS?

1-¿Te pusiste a pensar alguna qué comes?

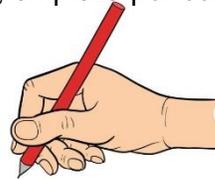
a-Completa las siguientes tablas teniendo en cuenta lo trabajado en guías anteriores



Este ícono te señalará las actividades de las que tienes que capturar evidencias y enviarlas.



b-Para comenzar a cambiar los hábitos alimenticios, empieza por completar esta tabla.



HOY COMISTE	Alimentos saludables	
	SI	NO
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

DEBES TENER EN CUENTA QUE, TODOS LOS DÍAS, DEBES CUMPLIR CON LOS CUATRO MOMENTOS IMPORTANTES PARA ALIMENTARSE: DESAYUNO- MERIENDA – ALMUERZO – CENA.

Esc. Faustina Sarmiento de Belín _ Quinto Grado _ Segundo Ciclo _ Retroalimentación-

1-Realiza un folleto para pegar en la heladera de tu casa comunicando la importancia de la Buena Alimentación.

a-Presta atención a la redacción

b-¿Consideras importante la alimentación saludable desde la niñez? Justifica.

c- ¿Es una obligación o un derecho alimentarse?



Para responder y justificar recuerda revisar los derechos de los niños vistos con anterioridad.

Día 2: Ciencias Naturales- Matemática.

1-Ayuda en casa a organizar el almuerzo de un día de semana.

a-Realiza un listado con alimentos saludables y otro con los que te gustan mucho y no son tan saludables.

Opción 1

\$ _____

Opción 2

\$ _____

B-Suma lo que gastaste en cada una de las opciones que escribiste.

2-Responde

a-¿Cuál de las dos opciones es la que más te conviene económicamente?

c-¿Cuál es la que más te conviene nutricionalmente?

Día 3: Tecnología

1-Recueda de dónde provienen los alimentos.

Orgánico: Materia con vida, que posee órganos.

Inorgánicos: Materia que no tiene vida. Carece de órganos

2-**Une según corresponda.**

-Orgánicos provienen de:

- materia sin vida

-Inorgánico proviene de:

-materia con vida

3- **Dibuja** una merienda saludable. **Escribe** si los residuos que quedan, luego de comer frutas, son orgánicos o inorgánicos

Es importante que así como cuidas tu alimentación, puedas reconocer que los residuos que quedan y que sepas clasificarlos para no contaminar El Planeta.

La descomposición de la basura orgánica, se produce en poco tiempo gracias a la acción de microorganismos existentes en el suelo. En cambio, la basura inorgánica puede permanecer inalterable durante mucho tiempo, contaminando el medio ambiente.

3-Ayuda en casa a seleccionar los **desechos orgánicos en un recipiente** y los **inorgánicos en otro recipiente**.



Día 4: Lengua – Ciencias Naturales- Matemática

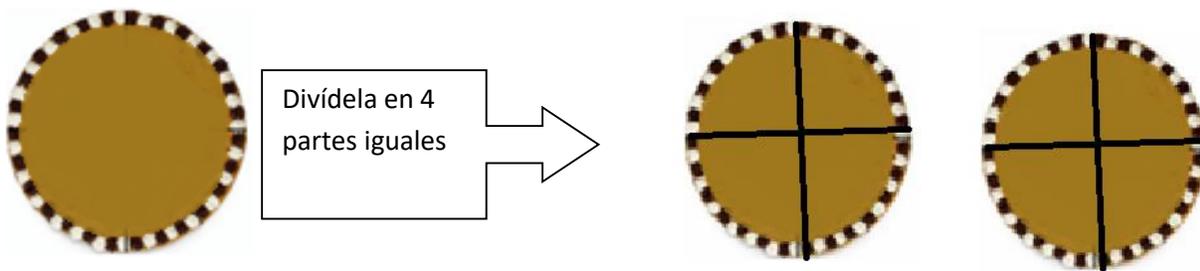
1-Escribe un texto **INSTRUCTIVO** de una receta saludable.

¿Cuál es la función de los **textos instructivos**? Señala con una tick la opción correcta.
Relatan hechos en forma cronológica ____
Explican cómo hacer algo de manera clara y precisa ____
Intentan convencer al lector ____

2-Organiza las porciones de la tarta, que necesitan en casa para el almuerzo, según los comensales.

Pinta lo que necesita Juan para el almuerzo y lo que necesita Lucas.

1 tarta = 1 entero



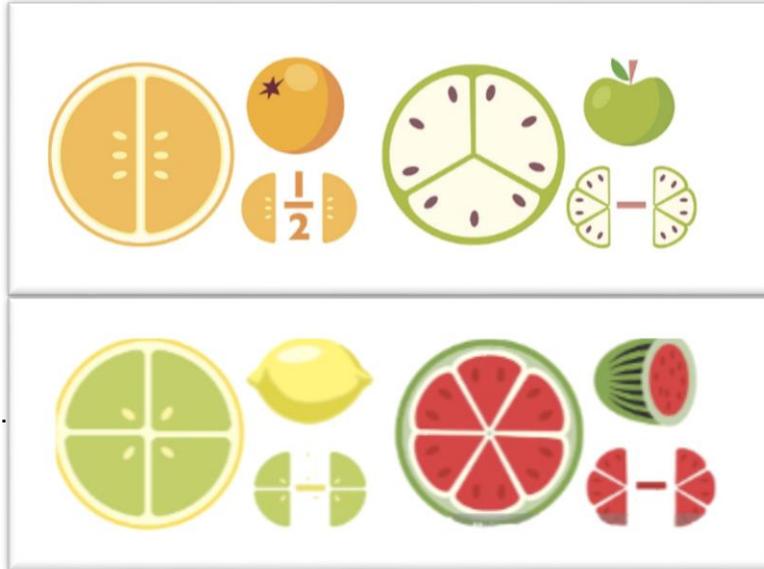
Juan come $\frac{1}{4}$

Lucas come $\frac{3}{4}$

3-¿Cuántas porciones come cada uno?

4-¿Cuánto comen entre los dos?5- Completa: Las frutas son saludables para nuestra dieta. Si comes una sola parte de estas frutas graficadas. ¿Cuál sería la fracción correspondiente? Completa y escribe la fracción con palabras.

Un medio.



5-**Escribe** ideas para realizar el borrador de la dieta.

Una dieta variada y completa debe tener **AGUA- PROTEINAS – SALES MINERALES - HIDRATOS DE CARBONOS – VITAMINAS – GRASAS.**

TODO EN SU JUSTA MEDIDA

Realiza un **borrador** con los días de la semana y las cuatro comidas del día, comienza a trabajar en él, teniendo en cuenta todos los conocimientos adquiridos.

Día 5 Ciencias Naturales – Ciencias Sociales – Educación Física

¿De dónde provienen los alimentos? – Redondea la opción correcta

CAMPO

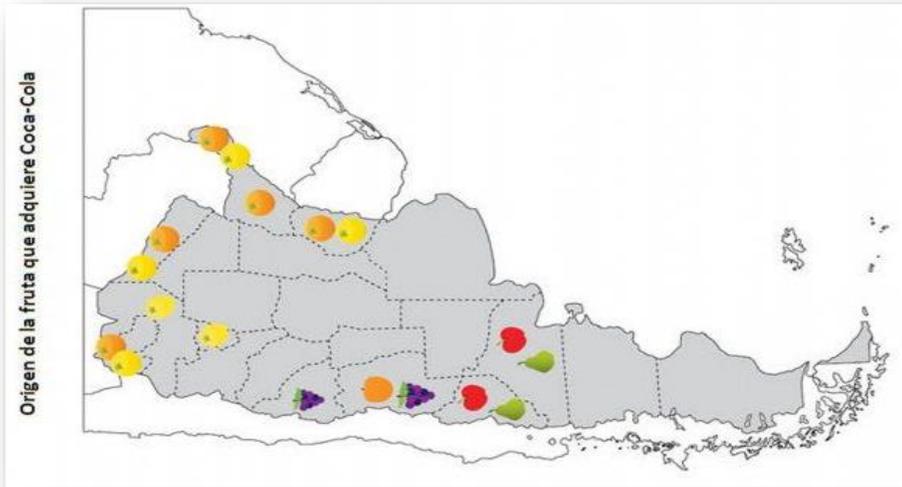
CIUDAD

1-Escribe en tu cuaderno las frutas y verduras que más te gustan.

2-En este mapa, observa las zonas donde Coca-Cola, obtiene las diferentes frutas para fabricar sus bebidas.

3-Realiza una lista de provincias, donde la firma Coca-Cola, obtiene los cítricos en nuestro país.

4- ¿De qué provincias obtiene la uva, la manzana y las peras?



5-¿Alguno de tus alimentos favoritos proviene de otra provincia? ¿Cuál?

6-Debes tener en cuenta la información recaudada para poder realizar tu dieta semanal.

DESAYUNO: significa “romper el ayuno” que se produce durante la noche. Está comprobado que cuando desayunas bien, mejoras tus capacidades motrices, coordinativas, fuerzas y velocidad.

7-Para reforzar una alimentación saludable, es importante acompañarla de ejercicio. Propone a los integrantes de tu familia agregar uno o dos días de ejercicios, además de respetar la dieta organizada.



	desayuno	almuerzo	merienda	cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

6-Pega en la heladera, la dieta que diseñaste para una semana y envía un video explicando a tu seño cómo lo hiciste.

8-Diseña un circuito de trabajo en un lugar seguro, dentro de tu casa o en el fondo.

a-Desde la puerta de salida al fondo, **busca** el lugar más alejado, márcalo con una tiza o cinta y forma un círculo, al cual deberás darle una vuelta.

b- **Marca** a la izquierda otro punto. Con tiza o cinta, dibuja una línea recta. Esta línea, la deberás saltar con ambos pies juntos (10 saltos).

c- **Vuelve** luego al punto de inicio y **salta** cinco veces elevando los brazos.

d-**Realiza** el circuito 4 veces.

e-**Continúa** con trote aeróbico, en forma continua durante 3 minutos. El primer minuto debes hacerlo muy lento para entrar en calor, el segundo, un poco más rápido y el tercero, más lento para volver a la calma. 9- **Responde y justifica.** ¿Qué debes hacer al finalizar la tarea o durante la misma, para recuperar el líquido perdido de tu cuerpo?

10- **Envía** fotos de tu propio diseño gráfico de recorrido y de tus actividades.

Directora: Claudia Marisa Montoro.