

## GUÍA PEDAGÓGICA N° 22 DE RETROALIMENTACIÓN

Grupo N ° 3

Escuela: PAULO VI

CUE 700048300

Docente: María Eugenia Morales

Grado: Quinto

Turno: Mañana

Ciclo: Segundo

Áreas: Matemática, Ciencias Naturales, Formación Ética, Educación Musical, Educación Física, Artes Visuales, Educación Tecnológica.

Título: **“ALIMENTOS SALUDABLES PARA UN CRECIMIENTO SANO”**.

### CONTENIDOS

Matemática: Situaciones problemáticas utilizando gráficas y estadísticas.

Ciencias Naturales: Nutrición y clasificación de alimentos saludables para el hombre.

Tipo de materiales.

Formación Ética: Valores y responsabilidad sobre el cuidado de la salud

Educación Musical: La voz. Alimentación saludable

Educación Física: Alimentos que generan energía

Educación Artes visuales Materiales de la naturaleza para su composición.

Educación Tecnológica: Materiales y sus propiedades

### INDICADORES DE EVALUACIÓN PARA LA NIVELACIÓN:

- Identifica situaciones problemáticas empleando distintas operaciones y procedimientos matemáticos.
- Conoce la diferencia entre comer y comer saludable.
- Conoce los alimentos que generan energía.
- Reconoce los tipos de materiales.
- Propiciar el desarrollo de actitudes responsables respecto de la prevención y cuidado de la vida.
- Descubre en la naturaleza material provechoso para su composición.
- Usa materiales y herramientas de forma segura.

**Desafío:** Diseñar un mural monográfico que difunda alimentos saludables para nuestros alumnos.

## ACTIVIDADES:

1 – Observa y lee la siguiente situación planteada:



Nelson y su papá fueron a la cancha el domingo. Como era necesario salir temprano de la casa, decidieron almorzar afuera. Nelson comió tres panchos, su papá, un choripán y los dos tomaron gaseosa. Juana, la hermana de Nelson, y Ana, la maná, salieron de compra porque a ellas no les gusta el fútbol. Después fueron a la casa de la tía Lulú y almorzaron palitos salados, pizza con jamón torta de ricota. El abuelo Oscar se quedó en casa mirando el partido por tv, porque le resultaba más cómodo. Comió un pedacito de queso, una porción de pollo asado y tomate con orégano.

2 – Comenta con tu familia la situación planteada y responde:

a)- ¿Te parece apropiado lo que almorzó Nelson y toda su familia? ¿Quién comió comida chatarra?

b)- ¿Quién de ellos almorzó sano?

3 – Lee en voz alta esta información importante a tu familia.

### LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Nutrientes: Los alimentos, como viste, contienen nutrientes. Estas sustancias aportan la energía y los materiales necesarios para el funcionamiento correcto de nuestro organismo. Ahora bien, existen diferentes grupos de nutrientes como: (Las proteínas, Los carbohidratos, Los lípidos, El agua, y Las vitaminas y los minerales).

Alguna vez te preguntaste ¿Cómo sabemos cuánta energía tiene un alimento?

Si elegís un envase, por ejemplo, un paquete de arroz, vas a encontrar en él una tabla denominada información nutricional que nos dice, además de las proporciones de nutrientes que posee el alimento, cuanta energía aporta una determinada cantidad de este, es decir, su valor energético.

4 – En el cuaderno: Completa con ejemplo de alimentos que te gusten y de alimentos que no te gusten tanto, pero en tu casa insisten en que comas.

LO QUE MÁS ME GUSTA	LO QUE MENOS ME GUSTA

5 – Coloca verdadero (V) o falso (F) a las siguientes afirmaciones.

- Los nutrientes son sustancias que nos dan energía: -----
- Debemos tener una dieta equilibrada y variada: -----
- El agua no es necesaria en nuestra dieta: -----
- La actividad física no es buena para nuestro cuerpo: -----

Área: Matemática

1 – Resuelve las siguientes situaciones problemáticas

- JUAN Y ANA FUERON DE COMPRAS Y AL REGRESAR A SU CASA ESTABA SU PRIMO RAMÓN Y DECIDIERON IR A ALMOZAR AL RESTAURANTE DE DON TITO.
- JUAN PIDIO PARA COMER CARNE AL HORNO CON VERDURAS MAS UN AQUA MINERAL.
- ANA PIDIO PARA COMER MILANESA CON PAPAS FRITAS MÁS UNA GASEOSA.
- RAMÓN PIDIO DOS HAMBURGESAS ESPECIALES MÁS UN JUGO.
- ¿Cuánto gastó cada uno? ¿Quién de los tres comió sano? ¿Vos que hubieses comido?

Observa la cartelera con los precios y el menú del día.

COMIDAS DISPONIBLE	precio	POSTRES Y BEBIDAS	PRECIOS
Milanesas con papas fritas	\$250	Helado tres sabores	\$250
Panchos	\$100	Gaseosa chica	\$80
Hamburguesas especial	\$150	Gelatina	\$ 90
Carne al horno con verduras	\$270	Ensalada de frutas	\$115
Pizza de berenjena	\$ 220	Jugo y agua mineral	\$85
Tarta de verdura	\$125 (porción)	Durazno	\$105

Área: Formación Ética:

1 – Lee atentamente los siguientes consejos que debemos tener en cuenta a demás de una alimentación sana, también debemos cuidar nuestro cuerpo.

## Hábitos que nos ayudan a mantener la salud

- Como el cuidado de los dientes.
- Hábitos para el cuidado de los pies y las manos con buen hábito de limpieza de estos.
- Hábitos para cuidar los ojos.
- Higiene en la nariz para lograr una buena respiración.
- Higiene en los oídos que facilitan escuchar mejor.
- Higiene de la vivienda.
- Higiene en la escuela.
- Higiene en los alimentos.
- Higiene de los animales.



The image contains several illustrations related to hygiene. On the left, there are four circular icons: a boy brushing his teeth, a girl washing her hands in a pink basin, a girl washing her face, and a girl washing her hair. In the center, there is a photograph of a hand holding a yellow fruit (like an orange) under running water. On the right, there is a photograph of a young girl smiling while brushing her teeth.

Escribe tu propia reflexión: ¿Es importante comer sano y cuidar nuestro cuerpo? ¿Por qué?

Área: Educación Musical:

Actividades:

- Escucha la canción “**Comer saludable**”.
- Arma una coreografía con tu familia para bailarla
- Puedes disfrazarte con vestimenta colorida para bailarla.
- ¿Cómo armarías un menú saludable? ¿Qué alimentos incluirías?
- Puedes armar un menú saludable con imágenes o dibujos.

Área: Educación Física:

Actividades

- Colocar cinco sogas a 30 cm del piso y a 50 cm entre ellas. Los alumnos deben pasar corriendo por arriba de la soga durante 1 minuto, descansar 2 minutos y volver a repetir 1 minuto por arriba de las sogas. Cada minuto completado es 1 punto.
- Los alumnos deberán investigar que alimentos nos generan energía para realizar el trabajo anterior.

Área: Ciencias Naturales

### ¿DE QUÉ ESTAN HECHAS LAS COSAS?

LOS MATERIALES: Son objetos que nos rodea están hechos de diferentes materiales: Una remera está hecha de tela, la calle de asfalto, una mesa puede ser de madera o metal, etc. Muchos de estos materiales se extraen de la naturaleza, y el hombre los modifica para utilizarlos.

Cada material tiene características populares. Pueden ser (duro, blando, transparente, suave, áspero, frágil, resistente).

1 – Completa el cuadro pegando los siguientes objetos.

DURO	LANBDO	PÁSTICO	OPACO	SUAVE	ÁSPERO	FRÁGIL	RESISTETE

Área: Artes Visuales

ACTIVIDADES:

A)- Recolecta semillas de todo tipo. Con ellas realiza tu trabajo como te muestro en el ejemplo al final de la guía. Y pinta con colores cálidos (rojo, naranja, amarillo).

B)- Ahora busca palitos, tronquitos, semillas con ese material que te da la naturaleza construye una hermosa casita. Mira el ejemplo que te muestro.



Área: Educación Tecnológica:

#### Actividades

Observa el siguiente video. [https://youtu.be/fllRBeg\\_Rko](https://youtu.be/fllRBeg_Rko) Pinki y Cerebro Especial de Navidad.

A partir del mismo realiza la siguiente propuesta, con los pasos o etapas para la construcción de un objeto tecnológico.

a-Primer paso: **se plantea un problema**, estos momentos difíciles que estamos viviendo nos hacen pensar lo importante que es la familia y amigos, te propongo que realices un obsequio a un ser querido.

b-Segundo paso: **diseña un plan**, qué objeto te gustaría construir, imagina formas, colores, etc.

c- Tercer paso: **seleccionar materiales**, aprovechando lo que tengas en casa (tela, botones, cintas, tarritos, botellas, cajas, etc.)

d- Cuarto paso: **elaboración o construcción del objeto** imaginado.

e- Quinto paso: **probar el objeto**, para saber si salió bien o debes arreglarlo.



Saca una fotito y envíala a la señorita.

Directora María Cristina Gómez