

E.E.E Y FORMACIÓN LABORAL ALFREDO FORTABAT

CUARTO GRADO- ÁREAS INTEGRADAS

ESCUELA: E E.E Y FORMACIÓN LABORAL ALFREDO FORTABAT

DOCENTE: VERONICA SANCHEZ- MÓNICA MELLO

MODALIDAD: EDUCACIÓN ESPECIAL

SECCIÓN: CUARTO

TURNO: TARDE

CUE: 700065200

ÁREAS CURRICULARES: LENGUA, MATEMÁTICA, CIENCIAS NATURALES, CIENCIAS SOCIALES

ALIMENTACION SALUDABLE

CONTENIDOS:

LENGUA - LECTURA COMPRESIVA

MATEMÁTICA: OPERACIONES - RESOLUCIÓN DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS -

USO DE LAS TICS: UTILIZACIÓN DE LA CALCULADORA COMO SOPORTE.

CIENCIAS NATURALES: SALUD-ALIMENTACIÓN SALUDABLE-PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.

CIENCIAS SOCIALES: POLÍTICAS DE ESTADO Y SOCIALES EN LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN INFANTIL.

ACTIVIDAD 1

- LEE CON ATENCIÓN EL SIGUIENTE TEXTO Y CONVERSA CON TU FAMILIA SOBRE SI CUMPLEN CON LAS PAUTAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



“Tener las defensas altas y el sistema inmunológico fortalecido nos ayuda a no enfermarnos, a evitar pasar por procesos gripales o al menos a reducir sus síntomas.

Esto es sumamente importante en la situación de pandemia que estamos atravesando.

Una buena alimentación, acompañada de la correcta hidratación y el ejercicio físico adecuado son nuestra barrera para los virus y bacterias que nos enferman.

Verduras, frutas, legumbres, cereales, huevos, pescados, yogurt, usar miel en lugar de azúcar, aumentar el consumo de cebollas o ajo, son nuestros grandes aliados en esta lucha.

Consumir alimentos ricos en zinc, hierro, vitaminas C y D, todo esto acompañado de una suficiente ingesta de líquidos y una correcta higiene, lavado constante de manos y un baño diario ayudaran a nuestro sistema inmunológico a luchar contra las enfermedades”.

ACTIVIDAD 2

✓ RESPONDE EN TU CUADERNO:

- ¿Para qué sirve tener una alimentación saludable?
- ¿Es bueno consumir frecuentemente hamburguesas y papas fritas? SI-NO
- Conversa con tu familia, después escribe en tu cuaderno que comidas que si sean saludables se podrían preparar con los ingredientes utilizados en las hamburguesas y papas fritas.
- ¿Cuáles son los alimentos recomendados para ayudar a nuestro sistema inmunológico?
- ¿Según el texto, además de una buena alimentación que otras medidas debemos seguir para mejorar nuestras defensas frente a las enfermedades?

ACTIVIDAD 3

• LEE, PIENSA Y RESUELVE:

❖ Puedes usar la calculadora

E.E.E Y FORMACIÓN LABORAL ALFREDO FORTABAT

CUARTO GRADO- ÁREAS INTEGRADAS

La mamá de Lucas debe modificar las comidas habituales que realiza, por recomendación del pediatra de su hijo.

El niño sufre de constantes resfríos y anginas, el doctor le sugirió consumir alimentos que favorezcan su sistema inmunológico.

La mamá fue al supermercado y compró 1 kg de pescado a \$ 230; 1 planta de brócoli \$ 70, 1kg de naranjas \$ 90; 1 kg de manzanas \$ 60; 1kg de tomates \$ 50; 1 sachet de leche \$ 90 y 1 paquete de papas fritas \$ 50.

La mamá de Lucas tiene \$ 600.

¿Le alcanza para pagar todo lo que compró? SI - NO

¿Qué alimento crees que no debería llevar?.....

ACTIVIDAD 4

✓ TENIENDO EN CUENTA LOS SIGUIENTES DATOS:

“Según UNICEF un alarmante número de niños y niñas menores de 5 años sufren desnutrición.

En Argentina las provincias con mayor número de desnutrición son las del norte del país. Esto pone a los niños en riesgo de sufrir infecciones, dificultades de aprendizaje y hasta peligro de muerte, debido a la carencia de vitaminas y minerales

Así mismo un amplio grupo de mujeres embarazadas no consumen los alimentos necesarios para el correcto desarrollo del feto”.

• **COMENTA EN FAMILIA Y RESPONDE EN TU CUADERNO:**

- ❖ ¿Crees que en San Juan la mayoría de las personas tiene una buena alimentación?
- ❖ ¿Te parece que el Estado puede ayudar a que la población tenga una alimentación más adecuada?, ¿De qué forma?
- ❖ ¿En San Juan el gobierno provincial colabora con la alimentación de niños y adolescentes? Comenta alguna medida que se realice en tu provincia para ayuda a

E.E.E Y FORMACIÓN LABORAL ALFREDO FORTABAT

CUARTO GRADO- ÁREAS INTEGRADAS

las familias en la correcta alimentación de los niños.

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA.

Actividad N°1: trabajo de fuerza y flexibilidad (Días lunes y viernes)

Ejercicios	Repeticiones	Descanso	Repetición
Trote	7 min	2 min	5 min
Abdominales	20	1 min	15
Elevación de piernas	20	1 min	20
Flexiones de brazos	15	1 min	20
Espinales	20	1 min	20
sentadillas	20 segundos.	1min	20 segundos
Estirar los músculos (brazos, piernas) como les enseñe en las otras actividades			

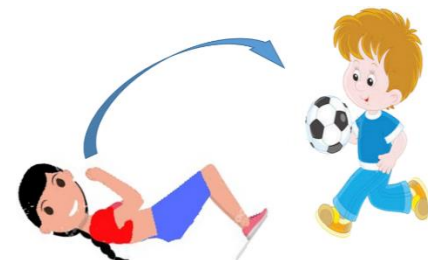
Actividad N°2: Trabajos con pelotas (puedes usar de trapo o pelota de media):

Día miércoles

Lanzar y recibir con una y dos manos, usando derecha o izquierda.

De mano derecha a izquierda.

1. Lanzar y embocar a blancos fijos o móviles (puntería)
2. Lanzar al aire y aplaudo
3. Ejercicios abdominales recostado sobre una colchoneta o frazada lanza la pelota a mamá o a papá, PERO SOLO HAZ 10 PASES
4. y espinales con la pelota, PERO SOLO HAZ 10 PASES NADA MAS, (es acostado mirando al piso).



ÁREA: MÚSICA

- ESCUELA: E.E.E y Formación Laboral Alfredo Fortabat
- DOCENTE: Matías Portillo
- GRADOS: Todos
- TURNO: Tarde
- ÁREA CURRICULAR: Música



E.E.E Y FORMACIÓN LABORAL ALFREDO FORTABAT

CUARTO GRADO- ÁREAS INTEGRADAS

- TÍTULO DE LA PROPUESTA: “Toda la vida tiene Música”

ACTIVIDADES MUSICALES

- 1) En las actividades de Música veremos un video de los músicos latinoamericanos más importantes y la Música que hacían.

Link <https://www.youtube.com/watch?v=6N3wRfy9w3Q>

Luego de ver el video responderán con sus palabras las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuál de todos los músicos les gustó más y porqué les gustó?
 - b) ¿Cómo se llamaba su estilo de música y cuál era su instrumento principal?
 - a) ¿Cuál es su músico actual favorito y que tipo de música toca?
- 2) En esta siguiente actividad buscarán la definición de FOLKLORE y escribirán una breve definición.
- 3) A continuación, buscarán en su celular o en internet, canciones que transmitan las siguientes emociones:
- a) Alegría:
 - b) Tristeza:
 - c) Calma o Tranquilidad:

Deberán escribir el nombre de la canción a lado de cada emoción.

AREA: TEATRO.

TRABAJAMOS REGISTRO CORPORAL. BUSCAR UN LUGAR CÓMODO; 3 VECES RESPIRA/INHALA PROFUNDO POR NARIZ Y EXALA.

1. “ACCIONES COTIDIANAS”. ELIGE 3 ACCIONES QUE REALIZAS EN LA COTIDIANEIDAD. POR EJEMPLO: LAVARSE LOS DIENTES, COLOCARTE ROPA, PEINARSE, COMER, ETC... REALIZAR UNA A LA VEZ, Y REPETIR CADA UNA 3 VECES DE DIFERENTES MANERAS.

- a) REALIZAR LAS ACCIONES ANTERIORES CON DIFERENTES CALIDADES DE

E.E.E Y FORMACIÓN LABORAL ALFREDO FORTABAT

CUARTO GRADO- ÁREAS INTEGRADAS

MOVIMIENTOS: LENTO, RAPIDO, CORTADO, STOP.

2. A LAS ACCIONES ANTERIORES LES SUMAMOS UN ROSTRO A CADA UNA DE LAS ACCIONES. POR EJEMPLO: ATENTO, SORPRENDIDO, CONCENTRADO, ETC.

a) PUEDES SUMARLES OBJETOS A LAS ACCIONES A ELECCIÓN. (CEPILLO DE DIENTES, CUBIERTOS, PEINE, ETC)

TE PUEDEN TOMAR FOTO REALIZANDO ESTOS EJERCICIOS Y LAS PUEDES COMPARTIR EN EL GRUPO DE WTS O A LA SEÑO MARU.

DIRECTORA: PROF.GIOVANNA MARINO