

GUÍA PEDAGÓGICA N° 23 DE RETROALIMENTACIÓN - GRUPO 2

ESCUELA: Clara Rosa Cortínez

CUE: 700003000

DOCENTES: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez, Celina Rodríguez, Fernanda Arguello.

GRADOS: 5°

CICLO: Segundo

NIVEL: Primario

TURNOS: Mañana y tarde

ÁREAS: Matemática. Ciencias Naturales, Educación Física, Tecnología.

TÍTULO DE LA PROPUESTA: "Vive la vida, de forma saludable"

CONTENIDOS: **Matemática:** Número naturales. Multiplicación por 10 y por 100. Triángulos. Circunferencia. SIMELA. (peso) Números decimales, suma y resta. Fracciones. **Formación Ética:** Costumbres, formas de vida, estereotipos. Valores. **Ciencias Naturales:** Sistema de nutrición, Sistema digestivo. Alimentación Saludable. Mezclas. **Tecnología:** Proceso de elaboración y/o fabricación de producto a través de un instructivo. Reconocimiento de herramientas y/o máquinas en un proceso de elaboración y/o fabricación. **Educación Física:** Elaboración de acciones motrices según sus posibilidades de movimiento y sus aspectos saludables, con ajuste a situaciones problemáticas.

INDICADORES: **Matemática** • Lee y escribe números naturales hasta 9 cifras.

- Ordena y compara números naturales. • Realiza multiplicación por 10, por 100. • Escribe y lee número decimales. • Resuelve situaciones cotidianas que requiere sumar, restar, comparar u ordenar números decimales. • Reconoce, representa y compara fracciones y las utiliza en la solución de problemas de la vida cotidiana. • Reconoce y traza rectas paralelas. • Construye triángulos y circunferencia a partir de ciertos datos. • Identifica y clasifica los triángulos según; sus lados y ángulos. • Reconoce las diferentes unidades de medidas; peso.

Ciencias Naturales • Reconoce la importancia de alimentarse adecuadamente.

- Identifica alimentos saludables. • Reconoce el sistema digestivo y su función.
- Diferencia entre mezcla homogénea y heterogénea.

Educación Física: • Elabora su pirámide nutricional y de actividad física de acuerdo con su rutina diaria. • Realiza un circuito de capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad; de acuerdo con sus posibilidades.

Tecnología: • Diferencia las herramientas y las máquinas.

- Escribe coherentemente el procedimiento para elaborar y/o fabricar el producto.
- Hace uso de los materiales correctos.

Ética y Ciudadana: • Analiza la información brindada por los medios de comunicación respecto de costumbres, formas de vida, estereotipos, reconociendo en ellos valores, sentimientos, prejuicios.

DESAFÍO: Construir un recetario semanal de alimentación saludable.

Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.

ACTIVIDADES:

Para un estilo de vida saludable es necesario una dieta equilibrada, correcta hidratación y actividad física. “Come sano, hidrátate bien y haz deporte”.

Día N° 1: Matemática:

1) Lee con atención la siguiente carta del restaurante “Clara Rosa”:

Entrada		
Ensalada		\$ 200,25
Cazuela de mariscos		\$ 300,50
Plato Principal		
Milanesa con papa frita	365 gr	\$ 393
Ravioles con crema	250 gr	\$ 199,99
Postres		
Helado		\$ 122,75
Ensalada de frutas		\$ 155

2) Escribí 2 combinaciones posibles de menú.

3) Responde: ¿Cuánto gastó en cada una de las combinaciones que realizaste?

4) Ordena de menor a mayor los siguientes precios del menú: cazuela de mariscos, ravioles de crema y ensalada de frutas.

5) En Argentina, el consumo medio a nivel nacional real es del orden de los 180 litros/habitante, superando el promedio recomendado por la OMS. Sin embargo, existen al interior de nuestro país grandes diferencias regionales respecto del acceso al agua potable.

Completa el siguiente cuadro:

Consumo de agua	Habitante	Escribe cómo se lee
1 mes	5.400	
1 año	54.000	
10 años		quinientos cuarenta mil

Día N° 2: Ciencias Naturales

1) Observa la carta del restaurante “Clara Rosa”.

2) Responde en la carpeta:

a) ¿Crees que todas las comidas de la carta son saludables? ¿Por qué?

b) ¿Cuál es tu plato preferido? ¿Es saludable?

c) Lee el siguiente texto:

Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.

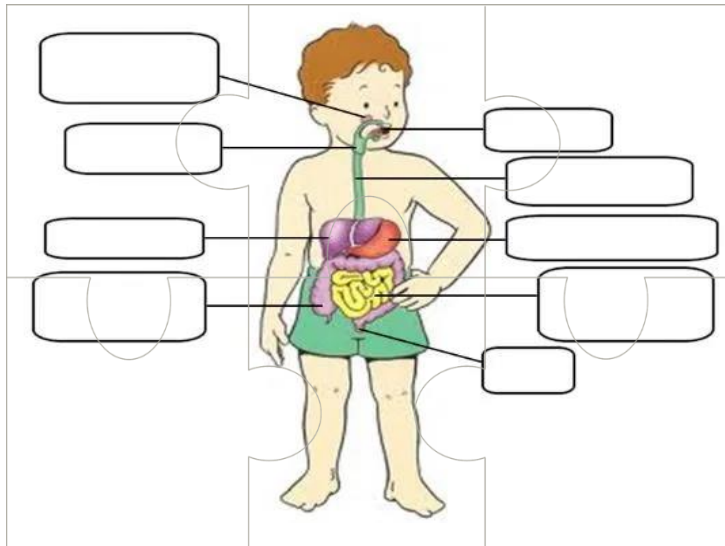
Mediante la función de nutrición, nuestro cuerpo obtiene energía y sustancias para vivir. Esta función incluye los procesos por los cuales nuestro organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos. Eso depende de las funciones como la digestión.

¿Qué sistema del cuerpo humano se encarga de extraer los nutrientes de los alimentos que ingerimos? Tacha los incorrectos.

sistema circulatorio – sistema digestivo – sistema excretor

3) Explica qué es el sistema digestivo.

4) Arma y pega el rompecabezas del sistema digestivo en tu carpeta. Luego, escribe el nombre de cada órgano.



5) Pinta del mismo color el órgano del sistema digestivo con su función:

BOCA – HÍGADO - ESTÓMAGO – INTESTINO GRUESO - INTESTINO DELGADO - PÁNCREAS

- Los residuos de la digestión pasan por él y se forman las heces.
- Segrega bilis la cual pasa por la vesícula y ésta la envía al intestino delgado. La bilis ayuda a digerir las grasas.
- Donde se mastica y se mezcla con la saliva formando el bolo alimenticio.
- Vierte en el intestino delgado el jugo pancreático, que descompone las grasas, azúcares y proteínas de los alimentos.
- La bilis y el jugo pancreático se mezclan con el jugo intestinal. Terminando así la digestión. Los nutrientes pasan a la sangre y los residuos al intestino grueso.
- En él se mezcla el jugo gástrico que segrega los alimentos ya masticados y ensalivados.

6) Responde: ¿Por qué es importante tomar 2 litros de agua diario?

7) Comenzamos a trabajar en el recetario ¡DESAFÍO! Vamos a utilizar hojas (pueden ser la carpeta) las hojas deben ser todas iguales, cartón, (puede ser una caja de leche), fibras, papeles de colores, revistas para recortar, y todo lo que tengas en casa, para decorar nuestro recetario, ¡deja volar la imaginación!

Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.

8) Escribe una lista con algunos de los alimentos que comes en la semana y encierra con un círculo rojo cuál de estos alimentos de tu lista son saludables.

9) Si en el desayuno tomas café con leche: ¿Qué tipos de mezcla es?

10) Si almuerzas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla: ¿Qué tipo de mezcla es?

DÍA 3: Tecnología - Formación Ética

Tecnología:

1) Realiza un bosquejo (dibujo) del recetario que te imaginas.

¡¡ALGUNAS IDEAS!!! (Para tu recetario)



2) Escribe su procedimiento.

3) Encierra con un círculo los materiales correctos: tela, cáscaras de huevo, metal, papel, vidrio, goma eva y cartón.

4) Marca con una cruz las herramientas y con un rectángulo las máquinas que utilizamos: **tijera, pinza, abrochador, taladro, perforador, cúter, destornillador y pistolita de silicona.**

5) ¡Manos a la obra! Elabora el recetario que dibujaste.

6) Responde:

a) ¿Tuviste alguna dificultad al realizarlo?

b) ¿Podemos realizar un recetario digital? ¿Te imaginas cómo sería? Explica.

Formación Ética:

1) Lee el siguiente titular de un diario digital:

Alimentación saludable para niños de 3 a 11 años: principales recomendaciones

La manera de alimentarse en la infancia no solo es importante para cuidar la salud de los pequeños, también incide en la relación que tendrán con la comida en el futuro.

2) Con la ayuda del título y el subtítulo escribe una idea breve de lo que crees que tratará el artículo.

3) Lee los siguientes hábitos de buena salud y coloca la carita feliz 😊 si es hábito saludable y carita triste ☹ si no lo es.

- Lavar las frutas y verduras antes de consumirlos.
- Beber agua solo cuando tengo sed.
- No debes acostarte temprano.

- Lavarse las manos antes de comer.
- Debo tener tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con mis amigos.

4) **Escribe** dos hábitos más de buena salud.

¡DESAFÍO! Escribe 3 recetas (si te animas pueden ser más) de alimentación saludable en las hojas del recetario.

Día 4: Matemática

1) **Recorta y pega** el cuadro que colocarás en el recetario.

Mis comidas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							

2) En la segunda hoja del recetario **construye** un triángulo de 10 cm de base, y de 45° sus ángulos. **Marca** el triángulo con un color. ¿El triángulo que formaste es equilátero?

3) Luego **traza** paralelas horizontales a la base del triángulo, debe quedar dividido en 5 partes. De esta manera construiste la pirámide nutricional.

4) Debajo de la pirámide, **traza** una circunferencia de 4 cm de diámetro, pinta el círculo celeste y la circunferencia azul. Escribe en el círculo **AGUA**.

5) En la pirámide nutricional que construiste colocaremos los alimentos desde la base hacia el vértice del triángulo, los cereales, arriba los vegetales y las frutas, luego las carnes y los lácteos y por último las grasas y los dulces. ¡Puedes recortar y pegar imágenes o dibujar!

6) **Une** con flechas para formar lo que pide el tarro verde.



Continuamos con el **¡DESAFÍO!** Ahora completa el cuadro del punto uno con un menú saludable para vos. Agrega a tu recetario.

Día 5: Educación Física

Educación Física

1) Te presento la pirámide nutricional y de actividad física, a modo de ejemplo. Debes realizar tu propia pirámide, de acuerdo con tu rutina diaria: donde incluyas tiempo de

Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.

actividad física, tiempo de tareas escolares, tiempo de tareas para ayudar en casa, tiempo frente a la computadora, o video juegos, o teléfono, tiempo de jugar al aire libre.



2) Debes realizar un circuito de capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad. Puedes seleccionar ejercicios de las guías que se enviaron durante el año, o los que elijas tú. Debe tener 4 estaciones: 2 de fuerza, 1 de velocidad y 1 de resistencia; y elongar los grupos musculares al finalizar el circuito. Tu pirámide debe incluir una alimentación equilibrada, variada y con una buena hidratación (antes, durante y después del ejercicio). La actividad física recomendada debe tener una duración de 60 minutos diarios, para ejercitar músculos, articulaciones y mejorar el sistema cardiovascular, donde incluya una entrada en calor, el desarrollo y la elongación. Incluir tu pirámide en el recetario.

¡DESAFÍO! ¡Manos al a obra! Ahora sí puedes terminar de armar tu recetario, coloca en él las recetas, el cuadro y la pirámide. Envíanos foto y audio o video contándonos cómo resolviste este desafío y mostrándonos como te quedó. ¡Seguro fue un gran trabajo!

Preguntas de metacognición.

Responde: ¿Qué aprendí? ¿Qué te gustó más? ¿Tuviste alguna dificultad? ¿Para qué me ha servido?

Directora: Edith Ripoll

Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.