

GUÍA PEDAGÓGICA N° 24 DE RETROALIMENTACIÓN (3)

-Escuela: “Fray Justo Santa María de Oro” CUE 700060000

-Docentes: María del Carmen Almonacid, López, Eliana, Albarracín, Belén

-Grado: 6º A y B -Turno: Mañana Ciclo: Segundo

-Áreas: Matemática, Ciencias Naturales, Educación Física, Tecnología.

-Título de la propuesta: “**Construyendo una dieta saludable y balanceada**”

-Contenidos: **Matemática:** Numeración. Fracciones: Comparación y operaciones. Múltiplos y divisores de un número natural. Figuras **Ciencias Naturales:** Los alimentos **Tecnología:** Análisis de un producto **Educación Física:** Capacidades coordinativas y condicionales.

-Indicadores de evaluación para la nivelación:

Matemática: Resuelve problemas que involucran fracciones de uso frecuente.

- Analiza resultados y los interpreta con expresiones diferentes, apoyándose en equivalencias entre medios, cuartos y enteros.

-Razona y explica como resuelve las situaciones problemáticas.

-Describe, compara y mide figuras geométricas.

Ciencias Naturales: Elabora una dieta saludable y balanceada.

-Interpreta la información brindada.

Tecnología: Reconoce el procedimiento de análisis de un producto.

-Utiliza lenguaje claro y preciso como expresión y organización del pensamiento.

Educación Física: Produce respuestas perceptivo-motrices a las situaciones problemáticas presentadas.

-Elabora variadas respuestas creativas a las situaciones expresivas, motrices y ludo deportivas.

-Desafío: Al finalizar la presente guía te propongo que elabores un calendario de alimentación saludable y ejercicios físicos para toda la semana. Puedes agregar dibujos, o pegar imágenes. Recuerda aplicar lo aprendido.

Actividades:

Realiza las actividades y ejercicios indicados a continuación. En cada pregunta escribe el resultado y coloca **LOGRADO** en cada punto, **una** vez realizado el ejercicio físico.

1- En un club hay 40 alumnos, el profesor quiere comprar pelotas, de tal manera que cada 2 alumnos trabajen con una sola pelota. ¿Cuántas pelotas debe comprar? **Respuesta:**

Completa: 40 es múltiplo de... porque... $x \dots = \dots$

Trota en el lugar, llevando rodillas arriba, la cantidad de veces según el resultado anterior.

2- En una escuela hay 258 alumnos y 240 sogas para saltar en la clase de Educación Física. ¿Cuántas sogas están faltando para que cada alumno tenga la suya? **Respuesta:**

.....

¿El número 18 es múltiplo de 3 y de 9? ¿Por qué?

Trota en el lugar, llevando talones a los glúteos, según el resultado.

3- En el suelo, dibuja un cuadrado y salta desde el centro, adelante, atrás, y a los lados.

Mide la figura. ¿Cuánto miden sus lados? ¿Qué elemento te sirvió para medir?

.....
.....
.....

4- Responde: ¿Crees que es importante realizar actividad física? ¿Puedes escribir por qué, según sea tu respuesta?

.....
.....

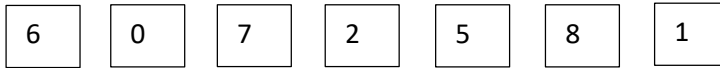
5- Piensa y Escribe: El profesor de Educación Física, luego de finalizar su clase le entrega a cada alumno 1 fruta, 1 barrita de cereal y 1 botellita de agua. ¿Qué puedes hacer para el cuidado del medio ambiente en la clase de Educación Física?

.....
.....

6- ¿Tienes algún deseo para el próximo año? ¿Puedes escribirlo?

.....
.....

11- La profesora de Educación Física entregó tarjetas y propuso este juego: Con las cifras de las tarjetas forma distintos números y anota sus nombres.



.....
.....
.....

Ciencias Naturales: ¿Qué comemos hoy?

Responde ¿Por qué es necesario comer?

.....
.....

Lee el siguiente artículo: “*Construyendo una dieta saludable y balanceada*”

Comer alimentos variados mantiene nuestras comidas interesantes y llenas de sabor. Además, es la clave para una dieta sana y balanceada pues cada alimento tiene una combinación única de nutrientes: tanto macronutrientes (**carbohidratos, proteínas, y grasa**) como micronutrientes (**vitaminas y minerales**). El Plato para Comer saludable para niños representa la base para ayudarnos a tomar las mejores decisiones sobre alimentación.

Además de llenar la mitad del plato con **vegetales (verduras)** y **frutas** de muchos colores (que también se deben elegir como “snacks” (tentempiés, meriendas, refrigerios) llene la otra mitad con **granos enteros** y **proteína saludable**:



“Mientras más vegetales (verduras) – y mayor variedad – mejor. Consuma muchas frutas de todos los colores.

Elija granos integrales o enteros, o alimentos hechos con granos que hayan sido mínimamente procesados. Mientras menos procesado sea un grano, mejor.

Elija leguminosas (legumbres, lentejas, garbanzos) nueces, semillas, y otras opciones de proteína vegetal, además de pescado, huevo, y aves.

Limite las carnes rojas (res, cerdo, cordero) y evite embutidos (jamón, mortadela, salchichas).

Utilice aceites vegetales saludables como el de oliva extra virgen, canola, maíz, girasol, para cocinar, en ensaladas y vegetales. Limite la manteca a un uso ocasional.

En nuestro plato, los **lácteos** se necesitan en menor cantidad que otros alimentos: Elija leche sin sabores añadidos, yogur natural, cantidades pequeñas de queso, y otros lácteos sin azúcar agregada. La leche y otros productos lácteos son una fuente de calcio y vitamina D.

El **agua** debe ser la bebida principal a elegir con todas las comidas. El agua es la mejor opción para calmar la sed. Es libre de azúcar y de fácil acceso.

Por último, al igual que la elección de alimentos adecuados, incorporar actividad física en nuestro día y **mantenerse activo** es parte de la receta para mantener la salud: Cambie el “tiempo pasivo” por “tiempo activo”. Los niños y adolescentes deben tratar de lograr por lo menos 1 hora de actividad física al día.

1- El siguiente plato, muestra las porciones de alimentos que debe tener un plato saludable. **Dibuja** un plato saludable con los alimentos que pondrías en él, según tus preferencias.

El **Plato** para **Comer Saludable** para **Niños**

Dibuja aquí

© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Responde:

- ¿Es cierto que los granos integrales o enteros ocupan un cuarto del plato? ¿Por qué?
- Es cierto que $\frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = 1$ ¿Por qué?

Resuelve: Juan comió $\frac{1}{2}$ del plato saludable y más tarde comió $\frac{3}{4}$ del plato ¿Comió más o comió menos de un plato? ¿Por qué?

Tecnología:

1- Observa la siguiente señal y aplica el procedimiento de análisis de producto.



- Morfológico: ¿cuál es su forma? ¿cómo es?
- Funcional: ¿Para qué sirve? ¿A quién está dirigida?
- Funcionamiento: ¿Cómo funciona?
- Tecnológico. ¿Qué materiales se utiliza para su fabricación?
- Histórico ¿Cómo era antes y porque cambio?
- Estructural: ¿Cuáles son sus partes? ¿Qué función cumplen sus partes?

2- Busca ejemplos en tu hogar de materiales que se puedan reducir, reusar y reciclar.

.....

.....

.....

.....

.....

3-¿Qué símbolo tiene el reciclaje? Dibújalo



4- ¿Por qué es importante reciclar?

.....
.....

FECHA DE PRESENTACIÓN: 25 DE NOVIEMBRE

Directora: Dora Trigo