

**Escuela: Fray Justo Santa María De Oro-4° Grado A y B -Áreas Integradas-**

**Guía Pedagógica N° 24 de Retroalimentación (3)**

Escuela: Escuela “Fray Justo Santa María de Oro”

CUE: 700060000

Docentes: Arnáez Cristina, Belén Albarracín, López Eliana.

Grado: 4° “A Y B”

Turno: Mañana

Ciclo: Segundo.

Áreas: Matemática, Ciencias Sociales, Tecnología y Educación Física.

Título de la Propuesta: Comemos variado y sano.

**Contenidos:** **Matemática:** Números naturales hasta 70. 000.Construcción y uso de la sucesión de números naturales. Operaciones. Situaciones problemáticas. **Ciencias Naturales:** Funciones de la nutrición. Alimentación dieta equilibrada y salud. **Educación Física:** Capacidades Condicionales. Capacidades Coordinativas. **Tecnología:** Propiedades de los materiales.

**Indicadores de evaluación para la nivelación:**

**Matemática:** Resuelve situaciones problemáticas con las operaciones básicas de la vida cotidiana, en la que involucren números hasta el 70.000.

**Ciencias Naturales:** Clasifica los alimentos desde el punto de vista del origen de los mismos.

Identifica hábitos y conductas alimentarias saludables

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

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

Asume una actitud respetuosa, valorativa, cuidadosa y de protección del medio natural.

**Tecnología:** Reconoce las propiedades de los materiales, mediante un mismo tipo de técnica.

Establece relaciones significativas para transferir a otras situaciones.

**Desafío:** Realiza un folleto en el que propongas consejos o una rutina de ejercicios y alimentación saludable.

**Actividades:**

Docentes: Arnáez Cristina, Albarracín Belén, López Eliana.

**Ciencias Naturales. Nosotros y los alimentos.**

1-Busca los nombres de diez cosas que puedas comer o beber. Marca con azul las que son consideradas nutritivas y con rojo las que no.

B	G	B	H	A	M	B	U	R	G	U	E	S	A
O	K	L	A	W	Q	C	T	U	S	M	O	X	B
M	T	I	M	A	N	Z	A	N	A	V	Y	N	A
B	Z	L	U	E	A	N	I	Z	J	X	U	L	L
O	P	O	Q	I	R	M	Z	G	E	H	O	E	C
N	V	C	I	P	R	E	D	F	T	B	X	C	R
E	P	O	L	L	O	G	R	V	N	F	R	H	M
S	O	R	P	Q	Z	X	H	F	E	I	O	E	P
J	L	B	J	H	U	E	V	O	L	P	W	X	A
Q	F	W	R	E	F	R	E	S	C	O	H	I	T

2-Responde las preguntas.

¿Por qué se consideran nutritivos los comestibles o bebidas que marcaste con rojo?

¿Es saludable la grasa de los alimentos? ¿Por qué?

¿En qué se diferencian un alimento dietético? ¿y uno light?

3-Indicá que debería comer una persona si se encuentra en un lugar sin agua y tiene solo estas opciones. Justifica tu elección.

**UNA COMIDA VARIOS ALIMENTOS.**

4-Completa el siguiente texto.

Algunos alimentos provienen del reino .....y , otros ,del reino animal. Por ejemplo, las espinacas, las zanahorias y las legumbres son de origen.....

En cambio , el queso, el huevo y el jamón provienen de .....por lo tanto, son de origen .....Como los animales y las verduras son organismos vivos se dice que estos alimentos son de origen orgánico. Tanto la sal que les agregamos a las comidas como el agua que bebemos no provienen de plantas o de animales; por eso; se dice que son.....

**Escuela: Fray Justo Santa María De Oro-4° Grado A y B -Áreas Integradas-**

4-Indica qué alimentos se obtienen de los siguientes seres vivos

- 1- VACA
- 2- VID
- 3- GALLINA
- 4- MAÍZ
- 5- ABEJAS

5-Escribe en el cuadro los menús completos que pueden ingerirse en los diferentes momentos del día, como en el ejemplo.

Mañana	Mediodía	Tarde	Noche
	Sopa de verduras. Arroz con pollo Frutas de estación agua		

Enumera los alimentos que componen tu plato preferido e indica entre paréntesis el origen natural de cada uno.

6-Lee atentamente el texto.

Una comida, se compone de varios alimentos. Pero estos alimentos, a su vez, están formados por diferentes sustancias que aportan al cuerpo materia y energía. Estas sustancias son los **nutrientes**. Estos se clasifican en hidratos de carbono y lípidos brindan energía, forman la estructura del organismo y permiten su crecimiento, los reguladores como los minerales, las vitaminas y el agua, controlan las reacciones químicas. Una alimentación variada nos otorga todos los nutrientes: las pastas y los cereales, los hidratos de carbono; el aceite la manteca, los lípidos; la carne, la leche y las legumbres, las proteínas, y las frutas y las hortalizas, los minerales y las vitaminas.

También una alimentación saludable debe relacionarse con nuestras actividades diarias y con nuestro estado de salud. No todos debemos comer lo mismo ni en las mismas cantidades.

7-Responde

¿Qué alimento comerías antes de practicar un deporte?

¿Sería adecuado comer dulces o golosinas? ¿Por qué?

¿Cómo se sabe si el alimento contiene agua? Da ejemplos.

¿Debe ser igual la alimentación de un niño de tu edad que la de un anciano? ¿Por qué?

**Escuela: Fray Justo Santa María De Oro-4° Grado A y B -Áreas Integradas-**

Alimentación saludable.

Atención: **Come todo lo que quieras de:** vegetales, excepto papas, legumbres y lentejas, frutas frescas, ensaladas de vegetales (sin aderezar), pescado fresco (no frito), yogur.

**Come con moderación:** Carne roja y blanca, quesos duros, pescados grasos, legumbres y lentejas, pan, arroz y papa, fruta seca, enlatada o en compota, helados, cereales dulces, jugos de frutas envasados.

**Come solo un poco:** manteca, comida frita, azúcar, caramelos, chocolates, miel, mermelada, carnes grasas, salchichas, embutidos, bebidas, dulces y refrescos gasificados.

6-Realiza un menú saludable para ti con ayuda de un adulto.

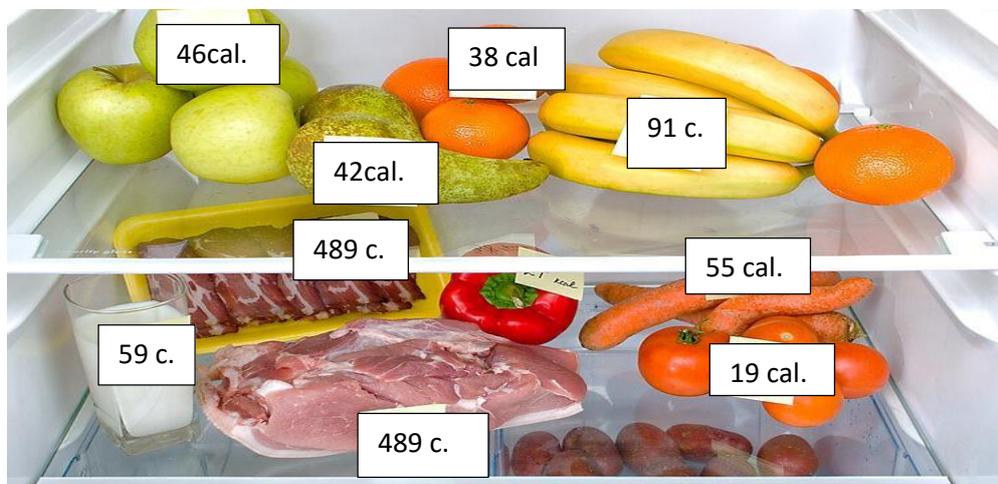
Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
----------	----------	----------	------

*También debes tener en cuenta el cuidado del sistema osteoartromuscular (Huesos, músculos, articulaciones, tendones, ligamentos), realizando ejercicio.*

Enumera por lo menos 5 beneficios que el ejercicio trae al sistema osteoartromuscular.

**Matemática.**

Un niño debe consumir 2.200 calorías por día.



3- Piensa y completa la tabla.

¿Si Luis debe elegir estos alimentos, que alimentos puede elegir para llegar a las 2.200 calorías aproximadamente?

Desayuno	Vaso de yogur y banana
Almuerzo	
Merienda	
Cena	

¿Cuántas calorías comerá?.....

## Escuela: Fray Justo Santa María De Oro-4° Grado A y B -Áreas Integradas-

Luis compró aparatos de gimnasia para hacer ejercicios en su casa. Si una bicicleta fija cuesta \$ 13.000 y otro aparato de gimnasia a \$ 24.500. ¿Cuánto gastó en total? ¿Cuál es la respuesta?

Treinta y siete mil quinientos

Sesenta y ocho mil novecientos

Los fines de semana Luis se da un permitido y compra helado. Como llegaron visitas y son tres los que pagarán los 2 kilos de helado. El kg. Cuesta \$ 600. Ema dice que si juntan \$ 100 cada una cubrirán los gastos. ¿Es correcto lo que piensa Ema? ¿Por qué?

Los niños de 4°, irán de campamento y ayudan a la maestra y los profesores de Educación Física con los preparativos:

Con estos datos completa la tabla.

Deben llevar agua para evitar la deshidratación.

Averigua cuantas botellas de agua debe tener cada niño por día si...

Botellas chicas	6			
Días	1	2	3	5

El ultimo día comieron pizzas, completa la tabla.

Pizzas	1	2		
Chicos	4		12	20

Une con los datos de la tabla anterior.

- Cuatro chicos  $\frac{1}{2}$  de pizza
- Un chico  $\frac{1}{4}$  de pizza
- Dos chicos una pizza
- Tres chicos  $\frac{3}{4}$  de pizza



### Educación Física

1-Realiza las actividades y ejercicios indicados a continuación.

En cada pregunta escribe la respuesta y coloca **LOGRADO** en cada punto, **una** vez realizado el ejercicio físico.

¿Crees que es importante realizar actividad física? **Respuesta:**

Realiza un trote durante 10" en el lugar, llevando rodillas arriba.

Además de la actividad física, menciona que otros hábitos debes incluir para tener un cuerpo saludable. **Respuesta:**

Realiza un trote durante 10" en el lugar llevando talones a los glúteos.

Nombra tres alimentos saludables. **Respuesta:**

Docentes: Arnáez Cristina, Albarracín Belén, López Eliana.

**Escuela: Fray Justo Santa María De Oro-4° Grado A y B -Áreas Integradas-**

¿Qué cantidad de agua necesita nuestro cuerpo diariamente? **Respuesta:**

Durante 10" realiza respiración inhalando aire por la nariz y exhalando el aire por la boca.

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

**Tecnología.**

Lee la información y observa la técnica que indica cómo hacer un folleto.



Consigue una hoja de papel.



Coloca el papel sobre una superficie plana y sitúalo de manera horizontal.

Divide el papel en tres partes usando un lápiz y una regla.

Dobla el lado derecho del papel hacia el medio usando la marca de lápiz como guía.

Repite el proceso en el lado izquierdo del papel.



Aplana y dobla los bordes laterales una vez más y, luego, borra las marcas de lápiz.

a-Selecciona una lista de elementos que utilizaste y ubícalos en el recuadro correspondiente.

Elementos: papel, cartón, goma, tijera, lápiz, regla, información acerca de cómo hacer un folleto y de cómo debe ser.

Materiales	Herramientas	Información

**Por último, realiza un folleto en el que dibujes la elaboración de una ensalada de fruta saludable colócalo en el folleto decorándolo con imágenes que llamen la atención de los lectores ¡TE LO DEJO A TU CREATIVIDAD! ¡MANOS A LA OBRA!**

¿Qué elementos utilizaron para fabricarla, y por qué los eligieron? Expliquen.

-Describe cuál sería una norma de organización y otra de seguridad en la técnica aplicada

FECHA DE PRESENTACIÓN: MIÉRCOLES 25 DE NOVIEMBRE.

**Directora:** Dora Trigo