

Guía Pedagógica N° 24 de Retroalimentación

Grupo N° 1

Escuela: Juan Enrique Pestalozzi T.M.

CUE: 700016000

Docentes: Mirta Raquel Limo – Gabriela Rodríguez. Cecilia Echegaray, Viviana Peláez

Grado: Quinto “A” y “B”

Turno: Mañana

Áreas: Matemática, Ciencias Naturales, Educación Física, Educación Musical

Contenidos

Matemática: Múltiplos-Divisores-Cálculos

Ciencias Naturales: Alimentación- Tipos de nutrientes

Educación Física: Elaboración de acciones motrices según sus posibilidades de movimiento y aspectos saludables, con ajuste a situaciones problemáticas

Educación Musical: La voz (cantada). Ejecución de objetos sonoros. Percusión corporal

Título de la Propuesta: “Los alimentos me ayudan a crecer”

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Matemática: Usa números naturales-Resuelve problemas-Identifica múltiplos y divisores -
Aplica algoritmos para resolver problemas.

Ciencias Naturales: Identifica tipos de nutrientes- Diferencia tipos de alimentos y nutrientes

Educación Física: Reconoce beneficios de la actividad física, la higiene y la alimentación sobre la salud

Educación Musical: Marca motivos rítmicos utilizando percusión corporal y objetos sonoros-
Interpreta vocalmente un amplio repertorio de canciones

Desafío: Diseñar juegos de mesa creativos que involucren hábitos saludables de alimentación

Actividades

Matemática y Ciencias Naturales

1- Lee y analiza con atención la siguiente ficha nutricional de galletitas de chocolate.

Información nutricional

Cantidad de una ración 1 taza (228 g)

Raciones por envase 2

Cantidad por ración

Calorías 250 **Calorías de grasa** 110

Porcentaje (%) **del valor diario***

Grasas totales 12 g 18 %

Grasas saturadas 3 g 15 %

Grasas trans 3 g

Colesterol 30 mg 10 %

Sodio 470 mg 20 %

Potasio 700 mg 20 %

Carbohidratos totales 31 g 10 %

Fibras dietéticas 0 g 0 %

Azúcares 5 g

Proteínas 5 g

Vitamina A 4%

Vitamina C 2%

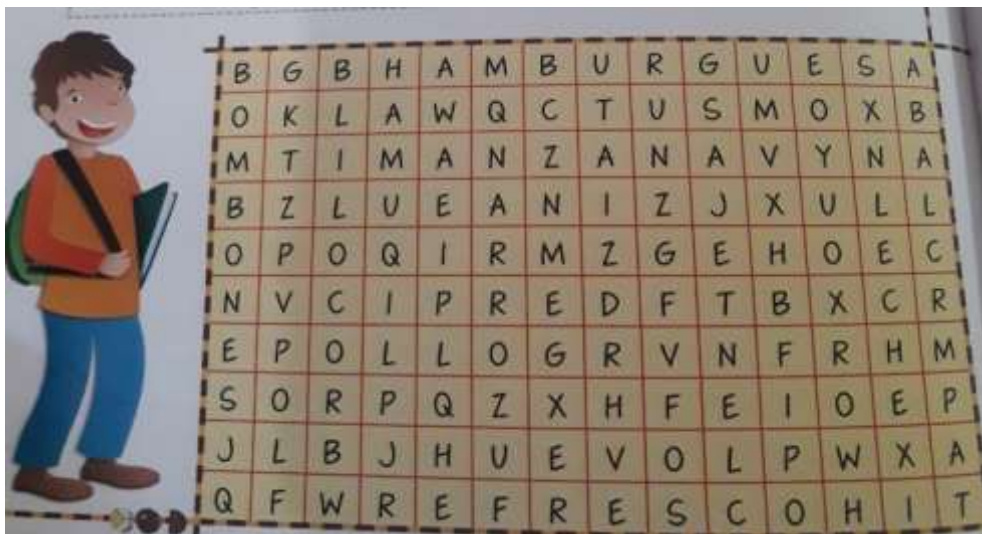
Calcio 20%

Hierro 4%

- a- Menciona las cantidades de calcio, sodio y vitamina A que hay en la etiqueta
 - b- Busca múltiplos y divisores para el calcio y la vitamina A
- 2- Los médicos necesitan saber las cantidades de nutrientes para poder realizar una dieta. Ayúdalos averiguando que cálculos posibles te dan esa cantidad
- a- Potasio > 700 gr
 - b- Sodio > 470 gr
- 3- Escribí múltiplo o divisor para cada caso
- 10 gr de vitaminas es ----- de 2
 - 63 gr de potasio es ----- de 7
 - 15 gr de grasas es ----- de 5
 - 45 gr de calcio es ----- de 3
- 4- En el siguiente cuadro podrás ver que cada alimento tiene su valor nutricional, busca dos múltiplos y un divisor para cada cantidad.

Alimentos	Valor nutricional	Múltiplo	Divisor
Papa	190 energías		
Porotos	120 hierro		
Ananá	80 azúcares		
Arroz	100 carbohidratos		
Tomate	60 vitaminas		

- 5- Presta atención a la siguiente sopa de letras. Busca el nombre de diez cosas que puedas comer y beber. Marca con azul las que consideras nutritivas y con rojo las que no y luego responde



- a- ¿Por qué no consideras nutritivos los comestibles o bebidas que marcaste con rojo?
- b- ¿Debe alimentarse de la misma manera una mujer embarazada y un niño? ¿Por qué?
- c- ¿Es saludable la grasa de los alimentos?
- d- ¿En qué se diferencia un alimento dietético y uno light?
- 6- Indica que debería comer una persona si se encuentra en un lugar sin agua y tiene solo estas opciones. Justifica tu respuesta
- Naranja
 - Lechuga
 - Pan
- 7- Observa las siguientes imágenes y analiza las preguntas



- a- ¿Qué alimentos está consumiendo cada uno? ¿Cuáles son nutritivos?
- b- ¿Por qué crees que es tan importante que te alimentes bien?
- c- Nuestra manera de alimentarnos influye en toda nuestra emoción, investiga que sucede con ellas cuando nos alimentamos mal.

Resolución del desafío

Resolución del Desafío

Manos a la obra

Ahora diseña y elabora juegos de mesa que involucren hábitos saludables de alimentación, teniendo en cuenta todo lo investigado en la guía. Una vez terminado, sácale una foto y la compartes en el grupo de Whatsapp y a tu seño. ¡Éxitos! (La seño te enviará un video con los pasos a tener en cuenta para que puedas realizar uno)

Educación Física integrada con Educación Musical

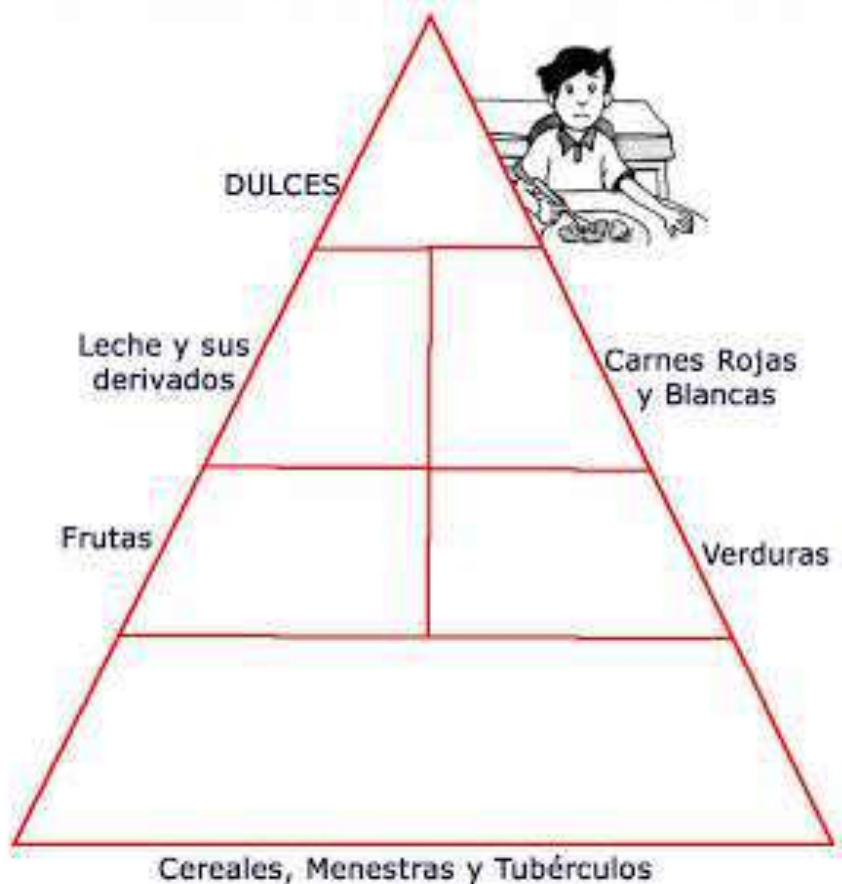
Actividades

Invita a algún miembro de la familia a participar del juego.

1. Buscar o dibujar etiquetas de alimentos variados
2. Colocar las mismas separadas sobre una silla, que será el punto de partida.
3. A 5 metros dibujar en la tierra o con una tiza en el suelo una pirámide de alimentación.
4. El juego consiste en sacar una etiqueta de a una por vez y desplazarse corriendo a colocarla donde corresponda en la pirámide. Y así sucesivamente.
5. Ganará el participante que coloque la mayor cantidad de etiquetas correctamente.

Enviar una foto sacada por un familiar realizando las actividades propuestas.

COMPLETAR LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA



ACTIVIDADES

- 1- Escuchar la canción “We Will rock you” enviada en formato en MP3.
- 2- Acompañar la canción con percusión corporal; por ejemplo: dando golpes en los muslos, palmas, zapateo, etc.; siguiendo el motivo rítmico de la canción.
- 3- Acompañar la canción con objetos sonoros; por ejemplo: cucharas, palitos, vasos, etc.
- 4- Escuchar la base Instrumental enviada en formato Mp3.
- 5- Crear una nueva letra con la misma melodía, con la temática referida a la buena alimentación. Usar palabras y/o frases como, por ejemplo: cuidar, alimentos sanos, salud, etc.

6- Cantar la canción creada, acompañando con objetos sonoros y / o percusión corporal.

7- Ésta actividad se puede realizar en familia dividiendo en tres grupos o integrantes; uno canta, otro percute con el cuerpo y otro ejecuta un objeto sonoro.

Directivos: Morito Silvia Viviani Mónica