

ESCUELA REPÚBLICA DE CHILE-5º GRADO-ÁREAS INTEGRADAS

GUIA N°1

Título de la propuesta: Paseando por San Juan

PROPOSITOS:

*Propiciar el conocimiento de la clasificación de los alimentos y nutrientes y su importancia en una dieta equilibrada.

*Favorecer el reconocimiento de las diferentes manifestaciones culturales e históricas que contribuyen a la conformación de nuestra identidad nacional.

*Propiciar la escritura de producciones de variados textos con diferentes fines.

*Incentivar la búsqueda, localización y organización de la información.

*Estimular de diversas maneras la construcción de representaciones de la realidad.

*Propiciar la comprensión de la información oral y escrita expresada en distintos soportes.

*Favorecer la búsqueda de diferentes alternativas de resolución de situaciones problemáticas planteadas.

*Favorecer la lectura, análisis y comprensión de texto con diferentes fines.

CRITERIOS:

- Resolver situaciones que involucran la lectura de gráficos, recolección, registro y organización de información estadística y situaciones de suma, resta, multiplicación y /o división de números naturales.

- Reconocer e identificar los principales órganos y funciones de los sistemas de nutrición del cuerpo humano.

- Leer, reconocer y producir de manera convencional diferentes unidades textuales oraciones y párrafos atendiendo a la normativa.

INDICADORES:

- Organiza la información e interpreta gráficos estadísticos
- Resuelve situaciones problemáticas y escribe la respuesta al problema usando un texto claro y acorde a la situación planteada

- Identifica la función de la nutrición y elabora opciones para una alimentación saludable

- Resuelve de situaciones problemáticas por medio de las capacidades coordinativa.

- Reconoce que las ruedas hidráulicas o eólicas (molinos) cumplen, al igual que los motores eléctricos o de combustión, la función de motorizar las máquinas a partir de transformar un recurso energético.

- Identifica las manifestaciones culturales del pasado y del presente de la Argentina

Desafío: Elaborar un listado de opciones de meriendas saludables teniendo a las frutas como ingredientes principales.

Descripción del desafío:

¿Cuáles son los alimentos saludables. Nombren algunos. Armar distintos menús de alimentos saludables .Consulta a la familia y organicen los menús con diferentes alimentos.

ACTIVIDADES

ESCUELA REPÚBLICA DE CHILE-5º GRADO-ÁREAS INTEGRADAS

Día 1 26/05

Ciencias Naturales

¿Sabes que significa una dieta equilibrada? Me informo

Una dieta alimentaria equilibrada contiene cantidades suficientes de calorías y nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida, así como para prevenir deficiencias o excesos nutricionales. Una alimentación saludable aporta carbohidratos, proteínas y grasas – además de vitaminas y minerales – en porciones adecuadas para reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Según los nutricionistas, en una dieta equilibrada para evitar la obesidad y otros problemas de salud relacionados (diabetes, hipertensión...) el porcentaje de calorías debe distribuirse del siguiente modo:

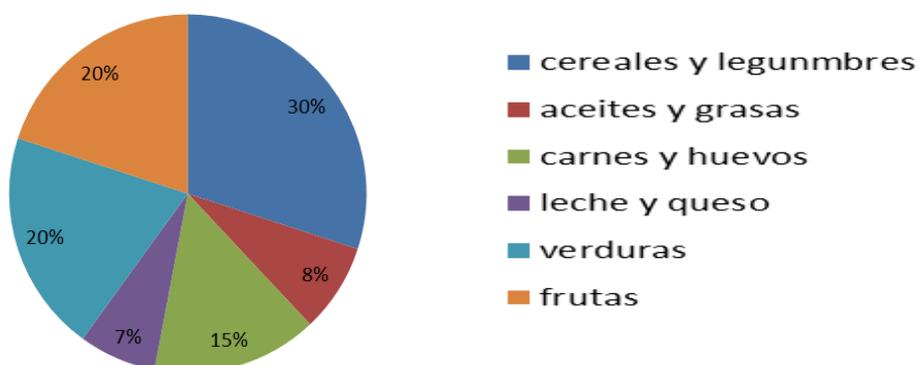
1- Responder:

- ¿Para qué sirve una dieta equilibrada?
- ¿Qué aporta una alimentación saludable?
- ¿Qué tipo de enfermedades puedes prevenir con una dieta equilibrada?
- ¿Consulto en mi familia que saben sobre la diabetes, si hay personas que tengan esta enfermedad? ¿Cómo es su alimentación?

Matemática

1- Observar el siguiente gráfico muestra la proporción de los alimentos que debemos consumir para contar con una dieta equilibrada.

DIETA EQUILIBRADA



2- Observar y responder

✓ ¿Qué te parece que es el dibujo? ¿Te muestra alimentos iguales? ¿Cuáles son los alimentos con mayor porcentaje?

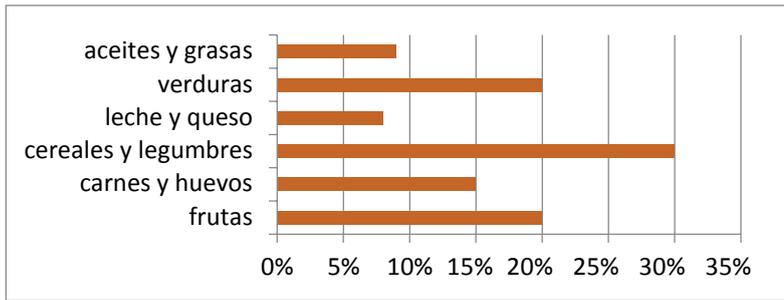
- Nos informamos acerca de los gráficos

GRAFICO:

Es un recurso o tipo de representación visual que incluye figuras, colores extraída de una información y plasmada en el gráfico. Pueden utilizarse gráficos circulares, gráficos de barra.

3- Observar el siguiente gráfico

ESCUELA REPÚBLICA DE CHILE-5°GRADO-ÁREAS INTEGRADAS



4-Responder

- ¿Qué alimentos se muestran en mayor porcentaje? ¿Cuál en menor?
- ¿Cómo te das cuenta?
- ¿Qué porcentaje de frutas muestra el gráfico, es el mismo del gráfico circular?

Día 2 27/05 **Lengua** La función de la nutrición

1- Comentar oralmente en casa con tu familia

- ¿Cuál será la función de los alimentos? ¿Todos comeremos lo mismo?

Nos informamos.

La función de los alimentos

¿Por qué tenemos que alimentarnos? Que todas las personas necesitamos comer, ya lo sabemos... Y que no todos lo hacemos de la misma manera, también: un bebé no come lo mismo que un chico o chica como vos; un habitante de la China tiene distintos hábitos alimentarios que los nuestros. Es más, si pudieras espiar la heladera de tu vecino o de un compañero del cole, descubrirías que no todos compramos lo mismo para preparar nuestra comida.

Cualquiera sea el caso, lo importante es que sepas que los alimentos, es decir, los ingredientes con los que preparamos una comida, aportan a nuestro cuerpo los materiales que necesita para crecer y para reponer partes dañadas. Además, cuando

nuestro organismo incorpora alimentos, los transforma de manera que la energía almacenada en ellos se libera y puede aprovecharse para realizar cualquier actividad. ¡Sin esta energía no podríamos respirar, ni reír, ni saltar, ni jugar, ni comer!

Si no nos alimentáramos, se produciría un desequilibrio en nuestro organismo y enfermaríamos. Desde que nacemos, una buena alimentación nos permite crecer normalmente y mantenernos sanos.

- Señala los párrafos en el texto
- Escribe que es lo más importante de cada uno de ellos:
- Elaborar una lista de tus frutas favoritas. Coloca frutas regionales que consumas habitualmente
- Responde

¿Cómo las consumes? ¿Cuántas veces al día comes frutas? ¿Qué frutas regionales conoces?

Matemática

- 1- Los alumnos de 5º fueron a comprar frutas para elaborar opciones de meriendas saludables

Para hacer un batido natural (4 personas) se necesitan 5 kilos de plátano y 2 kilos de naranjas. ¿Cuánto dinero se necesita en total?

Para un postre natural, puedo utilizar plátanos o manzanas. ¿Cuál es la diferencia de precios entre el plátano y las manzanas?

Una ensalada de frutas necesita un poco de cada especie. ¿Cuánto dinero debo gastar en total si compro 2 kilos de cada fruta presentada?

Educación Física

Propósito: Promover el desarrollo de la capacidad perceptiva en relación a su cuerpo.

Criterio: Reconozca en qué espacios realiza sus actividades y como percibe su alrededor

Indicador: Realiza las acciones manteniendo el equilibrio.

1. Realice un circuito como el realizado en la clase anterior, donde deba realizar diferentes movimientos como: saltar con un pie, zigzag entre botellas, caminar sobre una soga o línea dibujada en el piso y transportar un objeto con la mano. Agregue a dicha actividad otro tipo de movimiento. Luego dibuje el circuito realizado. ¿Qué movimiento agregaste al circuito?

Con frutas como alimento principal pero tuvieron algunos problemitas, ayúdalos a resolverlos.

Tecnología

Propósito: Favorecer la identificación de las relaciones entre forma y función a través de análisis de máquinas que transforman el movimiento, identificando las partes que permiten producir el mismo como las que lo transmiten o transforman y las que actúan sobre el medio.

Criterio: Identifica la energía eólica como Energía renovable.

Indicador: Identifica la energía eólica como energía renovable, sus usos y funciones.

ESCUELA REPÚBLICA DE CHILE-5º GRADO-ÁREAS INTEGRADAS

- 1- Lee el siguiente texto con atención y responde en tu cuaderno las siguientes preguntas.

Un molino de viento es una máquina cuyo fin es aprovechar la energía del viento utilizando unas aspas con lonas, estas están unidas a un eje, que transmiten dicha energía hacia unas piedras cilíndricas usadas para triturar granos y para bombear agua para el riego de sembradíos.



- ¿Por qué la energía producida se llama eólica?
- ¿Qué función cumple el viento?
- Menciona que usos se les daba a los molinos en la antigüedad.
- Menciona si este tipo de energía pertenece al grupo de las energías renovables?

Día 3 28/05

Lengua

- 1- Anota tres formas o maneras de cuidar tu cuerpo con una buena alimentación.

A cuidarnos.

- ✓ ¿Cómo crees tú que puedes cuidar tu cuerpo? ¿Será solo comer? 2-

Leer para reflexionar

UNA BUENA CALIDAD DE VIDA

Si tenemos en cuenta nuestra contextura física, la mucha o poca actividad diaria que realizamos y la ingesta variada de alimentos en forma adecuada a nuestras necesidades, estaremos llevando una alimentación equilibrada.

Teniendo en cuenta el momento de tu vida en el que te encuentres, incorpora alimentos de los diferentes grupos, en las cantidades y con la frecuencia adecuada de acuerdo con tus propias necesidades.

Los alimentos son sustancia líquidas y sólidas, de distinta naturaleza, transformados o naturales utilizados en la nutrición.

Algunos consejitos

Come con moderación e incluí alimentos variados en tus comidas.
Consumí diariamente leche y sus derivados.
Come frutas y verduras de todo tipo y color.
Come carnes rojas y blancas sin grasa.
Disminuí el consumo de sal y de azúcar.
Incorpora y aumenta el consumo de panes, cereales, pastas y legumbres.
Bebé gran cantidad de agua potable.

- 3- En base a lo leído coloca si las siguientes afirmaciones son falsas o verdaderas-

a- Come carnes rojas y blancas sin grasa. _____

b- Aumenta el consumo de sal y de azúcar. _____

c- Incorpora y aumenta el consumo de panes, cereales, pastas y legumbres. _____

ESCUELA REPÚBLICA DE CHILE-5º GRADO-ÁREAS INTEGRADAS

d- Bebé gran cantidad de agua gaseosa y muy poca agua. _____

Ciencias Naturales

1- Observa el siguiente cuadro y lee atentamente

TIPO DE NUTRIENTE	¿PARA QUÉ SIRVE?	¿EN QUE ALIMENTOS ESTÁ EN BUENA PROPORCIÓN?
Carbohidratos ohidratos de carbono	Suministran energía de uso inmediato. Algunos de ellos no nos nutren pero constituyen la fibra, muy importante para la digestión.	Azúcar, cereales, legumbres, papas.
Lípidos	También aportan gran cantidad de energía, pero funcionan principalmente como reserva energética. Sirven para transportar y aprovechar las vitaminas A, D, E Y K. Algunos son necesarios para el crecimiento.	Manteca, crema de leche, yema de huevo, leche entera, grasa de las carnes, aceites, margarina, aceitunas, nueces, almendras, chocolate.
Proteínas	Participan de todos los procesos vitales. Permiten el crecimiento. Intervienen en la formación y reparación de partes del cuerpo dañadas, como músculos, pelo, piel y uñas. Colaboran en la defensa de las enfermedades. Si faltan en la dieta hidratos de carbono y lípidos, pueden aportar energía.	Leche, yogur, queso, huevos, carnes, porotos, lentejas, nueces, almendras, fideos, pan, arroz.
Vitaminas	Protegen de las infecciones. Ayudan a regular algunos procesos vitales.	Frutas, verduras, alimentos enriquecidos con vitaminas,
	Mantienen sana la piel, la vista, los vasos sanguíneos y otras partes del cuerpo.	Cereales integrales.
Minerales	Regulan las funciones que realiza el organismo. El calcio, por ejemplo, forma y mantiene los dientes y huesos sanos. El hierro constituye los glóbulos rojos.	Lácteos, frutas, verduras, huevos, carnes, legumbres, cereales integrales, pan y leche enriquecidos.
Agua	Mantiene la temperatura corporal. Posibilita la ocurrencia en todos los procesos vitales en el organismo. Permite la circulación de sustancias por el cuerpo y la eliminación de desechos	Todos los alimentos. Contienen más las verduras, las frutas y la leche.

2- En base a lo aprendido completa con los alimentos de acuerdo a su origen.

ALIMENTOS	SEGUN SU ORIGEN	SEGUN SUS NUTRIENTES
Yogurt		
Frutas		
cereales		

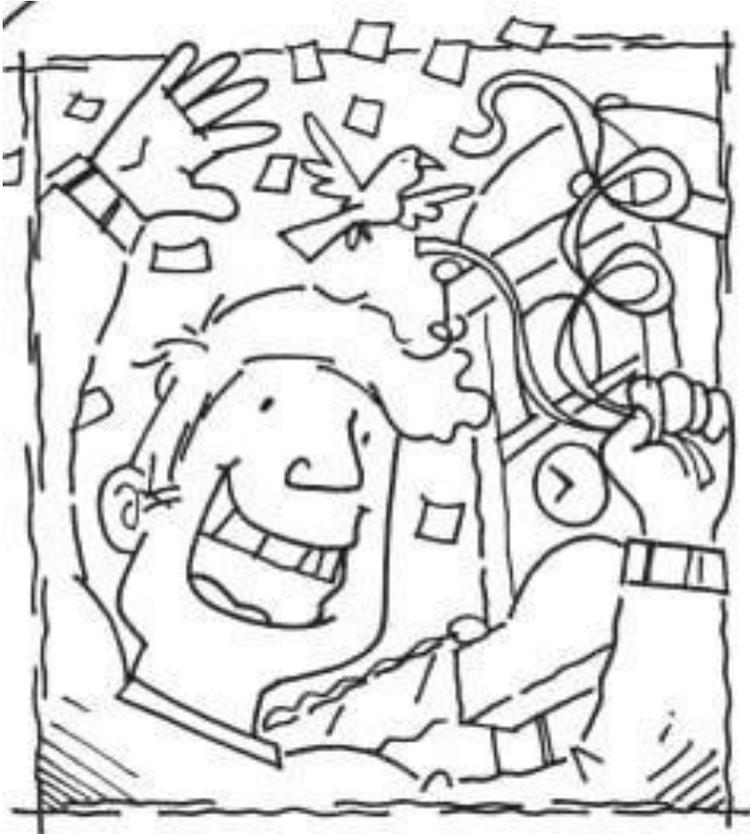
ESCUELA REPÚBLICA DE CHILE-5º GRADO-ÁREAS INTEGRADAS

3-Elaborar un listado de meriendas saludables que tengan como ingrediente principal alguna fruta

4. investiga ¿qué es la diabetes? ¿Qué tipo de alimentos deben consumir las personas con diabetes?

Ciencias sociales

1- Lee atentamente el siguiente texto



Nuevamente el mes de mayo
llega y, con él, la fiesta.
¡Que en toda la Patria,
sea evocada esta gran gesta!

Gesta de los patriotas
de heroísmo y libertad,
y, aunque el tiempo ha pasado,
es digna de recordar.

Bajo aquel cielo de mayo,
mi pueblo cambió su historia,
y que este aniversario
traiga a todos paz y gloria.

Silvia Beatriz Zurdo

2- Escribí tu deseo para la patria en este aniversario.

Directivo responsable: Clemenceau, María A