

GUIA PEDAGÓGICA: N°3

Título: Dulce, rico y saludable

Desafío: Elaborar dulce de membrillo casero sin azúcar apto para diabéticos y diseñar folletos digitales con la receta para dar a conocer a la comunidad educativa.

DIA 1 : 07/06 LENGUA Y CIENCIAS NATURALES

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



2- Responde:

¿Por qué no se consideran nutritivos los comestibles o bebidas que marcaste con rojo?

¿Debe alimentarse de la misma manera una persona obesa, una embarazada y un niño?

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

3- Recordamos

Alimentación y nutrición

Muchas veces usamos las palabras nutrición y alimentación como sinónimos; sin embargo, cada una tiene un significado diferente.

La **nutrición** ocurre en el interior de nuestro organismo por la acción de varios sistemas de órganos. Así las células de todos los órganos de nuestro cuerpo reciben los nutrientes que necesitan y eliminan los desechos que producen. La nutrición es una actividad que el cuerpo realiza sin que la podamos controlar de forma voluntaria.

En cambio, nuestra **alimentación** sí es una actividad voluntaria: es la incorporación de comidas y bebidas. La alimentación no implica solo qué comemos, sino también cuánto comemos y de qué modo lo hacemos. Una buena alimentación produce una buena nutrición.

Los nutrientes

Para mantenernos sanos, necesitamos alrededor de cuarenta nutrientes diferentes que provienen de los alimentos. No hay ningún alimento que pueda aportarlos todos. Por eso, para garantizar una buena nutrición es necesario que la alimentación sea variada.

Los nutrientes que necesitamos, que son muchos, se pueden agrupar en tres clases. Algunos son como ladrillos que el cuerpo utiliza para construir sus diferentes componentes y, por eso, se llaman **nutrientes de construcción**. De otros nutrientes el cuerpo obtiene energía para sus actividades y, por eso, se llaman **nutrientes energéticos**. También muchos nutrientes actúan como señales, que hacen avanzar o detener un proceso del organismo, razón por la cual se suele decir que son **nutrientes reguladores**.

4- Comentamos después de leer.

¿Alimentación y nutrición significan lo mismo?

¿Qué quiere decir la frase "una buena alimentación produce una buena nutrición"?

5- En el texto anterior: subrayen con rojo las funciones principales de los nutrientes, con azul los grupos de nutrientes y con verde las funciones de cada uno de ellos

Matemática

1-Recordamos las medidas de

masa 2- Contesta:

¿Cuántos medios kilos contiene?

1kg contiene -----medios kilos

3Kg contiene _____ medios kilos

¿Cuántos cuartos de kilo hay en medio kilo?

¿Cuántos cuartos de kilo contienen medio kilo?

DIA 2: 08/06 LENGUA Y

CIENCIAS NATURALES - Para saber más.

Es una de las **frutas de otoño** cuyo dulce es más que conocido por ser el protagonista de meriendas y deliciosos postres. ¿Conoces todos los grandes beneficios del membrillo para nuestra salud?

5 BENEFICIOS DEL MEMBRILLO

- 1 ASTRINGENTE**
 Por su contenido en fibra y taninos, el consumo de membrillo produce efecto astringente muy útil en caso de diarrea.
- 2 REDUCE EL COLESTEROL**
 Esta fruta es rica en pectinas, adecuada para disminuir niveles elevados de colesterol en sangre.
- 3 ELIMINA EL ÁCIDO ÚRICO**
 El pigmento vegetal que da sabor a la fruta contiene ácido málico de efecto desinfectante, que ayuda a eliminar ácido úrico.
- 4 BAJA LA HIPERTENSIÓN**
 Por su alto contenido en potasio y bajo en sodio es adecuado para personas con tendencia a la hipertensión arterial y retención de líquidos.
- 5 EXPECTORANTE**
 Las semillas también tienen un valor importante, su cocimiento sirve como expectorante. Una ayuda natural para la tos seca.

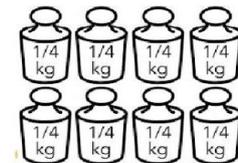
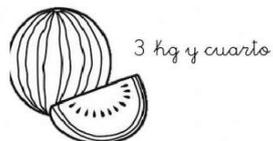
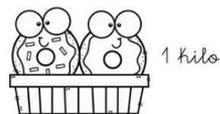
logarmania.com

1. Elaboramos un folleto informativo con los beneficios del membrillo

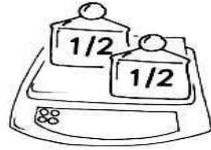
MATEMATICA

1. Recuerda las medidas de masa y resuelve.

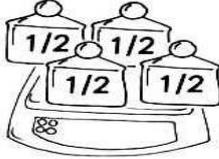
6. Calcula y une.



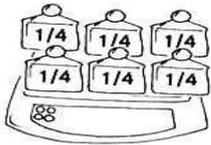
● **Observá y señalá** con una **X** la opción correcta.



- Pesa 1 kilogramo.
- Pesa medio kilogramo.
- Pesa 1 kilogramo y medio.



- Pesa 1 kilogramo y medio.
- Pesa medio kilogramo.
- Pesa 2 kilogramos.



- Pesa 2 kilogramos.
- Pesa 1 kilogramo.
- Pesa 1 kilogramo y medio.

DIA 3: 09/06

Lengua

1- Los alumnos deberán llevar un texto instructivo (receta) y leerlo a sus compañeros ¿Qué tipo de texto es?

¿Para qué utilizamos las recetas?

¿Qué tendremos que tener en cuenta para elaborarla?

2- Con ayuda de la docente identificar y señalar las partes de la receta.

Ordena las siguientes instrucciones colocando delante el número de orden.

Retirar la sartén del fuego y colocar la preparación en una fuente.

Condimentar la carne con sal y pimienta a gusto.

Dorar la carne en la manteca para sellarla.

Quitarle la grasa a la carne y cortarla en porciones.

Derretir la manteca y colocarla en una sartén junto con el aceite.

Lee las siguientes instrucciones.

- 1 Separar las claras de la yemas.
- 2 Batir las claras, agregar el azúcar y aumentar la velocidad hasta esponjar.
- 3 Perfumar con la vainilla.
- 4 Agregar las yemas de a una.
- 5 Agregar poco a poco la harina ya tamizada y revolver.
- 6 Verter en la preparación la manteca fundida y batir hasta lograr una crema homogénea.
- 7 Colocar en una bandeja engrasada y enharinada.
- 8 Finalmente, hornear de 35 a 40 minutos a 170 °C.

Escribe en tu cuaderno el título y la lista de materiales para la receta anterior.

DIA 4 10/06

Lengua

Redactamos instructivos

1 Explica a un compañero como preparar un rico desayuno y redacta un texto instructivo completando las partes de una receta.

Matemática

1- Trabaja organizando los datos (imágenes presentadas a modo ilustrativo)

La mamá de Óscar ha planeado preparar una rica causa rellena para almorzar el domingo en familia, por lo que ha comprado los siguientes ingredientes:



Completa la tabla de datos para organizar los ingredientes y responde.

Ingrediente	Total	
Atún 		¿Qué ingrediente se compró en mayor cantidad?
Papa 		¿Qué ingrediente se compró en menor cantidad?
Ají 		¿Cuántas papas más que ajíes se compraron?
Aceite 		¿Cuántos ajíes más que huevos se compraron?
Huevo 		
Limón 		

DIA 5: 11/06

Demostramos lo aprendido

1. Completa el siguiente texto.

2. La receta presenta los..... para la elaboración de un..... junto con sus compañeros escriban ejemplos de alimentos ricos en cada nutriente.

3. Hidratos de carbono

Lípidos:.....

Proteínas:.....

Vitaminas:.....

Agua:.....

Minerales:.....

4. Elige una comida y nombra los nutrientes que tienen los alimentos que la integran.

MATEMATICA

¡NOS DIVERTIMOS JUGANDO EN EQUIPO!

1 - Lara, Ian y Bautista juegan con cartas mágicas. Según el color de la carta, su valor se m multiplica como indican las referencia. Hay 16 cartas numeradas dl 1 al 9 de cada color.



A- Miren las cartas que sacaron, calcular y escribir el puntaje que obtuvo cada uno



B- Si no juegan con las cartas lilas, ¿cuáles de estos puntajes no pueden conseguir?
¿Por qué?

12.852	124.750	354.786	27.003	257.100	254.370
--------	---------	---------	--------	---------	---------

C- ¿Cuáles de los siguientes puntajes pueden conseguir sin las cartas naranjas? ¿Por qué?

13.406	18.023	12.218	123.158	315.070	434.167	254.048
--------	--------	--------	---------	---------	---------	---------

2 - Lucia se sumó al juego y obtuvo 458.765 puntos. Para calcularlos anotó la siguiente cuenta: $4 \times 100.000 + 5 \times 10.000 + 8 \times 1.000 + 7 \times 100 + 6 \times 10 + 5 \times 1$
 A- Escriban qué cartas de cada color sacó.

Educación Física

Actividad:

- Realiza los siguientes ejercicios de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad:
 - 10 sentadillas.
 - 20 saltos con soga.
 - Corre 10 metros en velocidad.
 - Sentado en el piso, tocarse la punta de un pie con una mano durante 15 segundos.
- Repite dicha actividad 3 veces.

Educación Tecnológica Actividades:

🚦 **La rueda hidráulica es una máquina que aprovecha la energía producida por el peso del agua, la mejor forma de accionar la rueda hidráulica es desde una caída de agua desde arriba.**

- Tú puedes crear tu propia rueda hidráulica.
- Busca en casa los siguientes materiales: un corcho, un palito brocheta, un sorbete, algunas cucharitas plásticas, palitos de helados, silicona y por último una bandeja plástica.
 - Manos a la obra: observa la imagen y con tus materiales sigue los pasos para elaborar la rueda hidráulica.





- Para que funcione asegúrate que la turbina gire independientemente de la estructura
- Puedes colocar la bandeja plástica en la bacha de la cocina y abrir la canilla, Procura que el agua golpee las aspas en la parte superior.
- Así podrás observar la simulación del funcionamiento de una rueda hidráulica.

Artes Visuales

Actividad:

Materiales: Ramas, tapitas, recipientes, etc.

1. Seleccionar material que tenga en casa, tapitas, ramas, etc.
2. Arma figuras o formas con los materiales que tenga en casa para jugar a tangram.
3. Se puede usar los realizados e incorporar nuevos elementos.
4. ¡Dejemos volar la imaginación!

Directivos responsables: Clemenceau, María