

ESCUELA: JUAN PASCUAL PRINGLES E.M.E.R. GRADO: 5° PLURIGRADO ÁREAS: MATEMÁTICA  
- CS. NATURALES – F. ETICA Y CIUDADANA - ESPECIALIDADES

### GUÍA PEDAGÓGICA N° 23 DE RETROALIMENTACIÓN

ESCUELA: JUAN PASCUAL PRINGLES E.M.ER CUE: 7000490-00

DOCENTES: María Esther Romero – Duilio Montión – Daniela Olivares – Natalia López

GRADO: Quinto

TURNNO: MAÑANA

TITULO DE LA PROPUESTA: “Si cambias tus hábitos, cambia tu vida”.

CONTENIDOS:

- Números naturales. Situaciones problemáticas con las cuatro operaciones. Fracciones.
- El cuerpo humano. Alimentación.
- La voz hablada a través del recitado. Ritmo: del lenguaje. Recursos, efectos con la voz. Música Popular. Estilo: Rap, beatbox. Creatividad. Integración de lenguajes artísticos.
- Arte tridimensional con alimentos saludables.
- Capacidades Condicionales. Resistencia, fuerza
- El sentido de los valores.

INDICADORES:

- Forma y escribe números naturales y fraccionarios.
- Resuelve situaciones con las cuatro operaciones con números naturales y expresiones fraccionarias.
- Reconoce e identifica los principales órganos y funciones de los sistemas de nutrición del cuerpo humano.
- Crea, interpreta vocalmente un rap con justeza rítmica, utilizando recursos de la voz.
- Muestra creatividad y variedad en el uso de los materiales.
- Realiza saltos combinando con los movimientos de brazos para chocar sus manos arriba.
- Desarrolla la fuerza manteniendo la espalda recta, reconociendo la postura adecuada.
- Reflexiona sobre los valores que se ponen en práctica en situaciones de la vida cotidiana.

DESAFÍO: Construir un dado con hábitos saludables.

**ACTIVIDADES**

✓ En esta guía tendrás un desafío “Construir un dado con hábitos saludables” para jugar en familia.

Para realizar el desafío debes

\*Pensar cómo vas a realizarlo.

\*Buscar los materiales que vas a necesitar y reservarlos.

1- Para tener mucha energía para jugar y hacer las tareas diarias es necesario alimentarse bien, tanto en casa como en la escuela.

En el comedor de la escuela la cocinera tiene una tabla que les da información sobre las calorías por porción de cada alimento.

Alimentos	calorías	Alimentos	calorías
Carne de ternera	326	Papas fritas	234
Pollo a la parrilla	120	Tomates fritos	71
Cerdo asado	844	Banana	84
Cordero asado	575	Cerezas	58
Ravioles de carne	536	Manzana	75
Canelones de pollo	780	Pera	70
Pizza	300	Chocolate con leche	655
Plan blanco	130	Helado de vainilla	259
Ensalada de tomate	30	Postre lácteo de vainilla	170

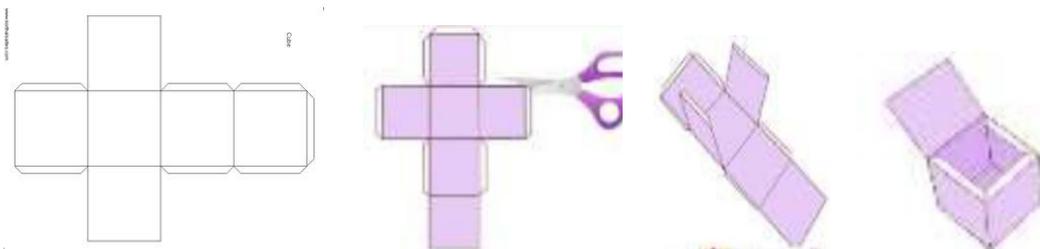
2- Teniendo en cuenta los datos de la tabla resuelve las situaciones problemáticas:

a) ¿Cuántas calorías tiene un almuerzo con canelones de pollo, pan blanco y un helado de vainilla?

b) ¿Cuántas calorías tiene un almuerzo con pollo a la parrilla, papas fritas y dos peras?

**Desafío**

✓ Construye una caja cúbica, tendrás que tener en cuenta las medidas para hacerla



✓ Colocar en cada uno de sus lados los siguientes carteles:

\*Un consejo sobre higiene.

\*Un consejo para mantener nuestro cuerpo saludable.

\*Nombra dos alimentos buenos para nuestro cuerpo.

\*¿Qué debo hacer antes y después de hacer actividad física?

\*¿Es bueno comer manzana y desayunar muy bien para tener energía?

\*Rapear y hacer ritmos de rap con la boca.

5- Recordando lo trabajado sobre los sistemas que forman nuestro cuerpo lee el siguiente texto.

Soy el aparato respiratorio  
y conmigo vas a aprender,  
como respiran las plantas  
las personas y algún pez.

El aire contiene oxígeno  
que lo producen las plantas.  
Por eso a mí me gusta  
regarlas y cuidarlas.

Por la nariz entra el aire  
que llega hasta mis pulmones  
y sale por mi boca  
como todas las canciones.

6- El texto leído se refiere al aparato respiratorio, escribe un texto explicando el proceso que se produce en el aparato digestivo.

7- Escucha con mucha atención el video1 de rap.

8- Te propongo que escribas varias frases sobre “**Hábitos saludables**” para hacer tu propio rap. Mientras escribes puedes escuchar la base de rap (audio 2).

9- Lee rítmicamente (rapea) las frases que escribiste. Luego practícalas sobre la base de rap (audio2).

10- Cuando tires el dado y te toque: hacer ritmos de rap con la boca intenta diferentes sonidos, “*chic pupum, tssss, ta*” imitando el ritmo de rap, también puedes crear otra base con tu boca. Este estilo se llama “**beatbox**” (en inglés se pronuncia bitbox).

11- Envíame un audio o video interpretando tu propio rap sobre “hábitos saludables”.

12- Forma cinco números de seis o siete cifras. Escríbelos.

A los números anteriores colocarle anterior y posterior.

13- Juntar los alimentos saludables que tengas en tu casa y realizar una obra de arte sobre un plato o una bandeja. Manos a la obra!!



14- Realiza listas de alimentos que aportan:

Carbohidratos      Proteínas      Agua      Vitaminas

15- Explica con tus palabras la diferencia entre comida, alimento y nutrientes.

16- Un hábito **saludable** es aquel comportamiento o conducta que realizamos y que afecta de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social. En general, los **hábitos saludables** se refieren a la alimentación, a la higiene, a la actividad física y al deporte.

17- A continuación te dejo una rutina de ejercicios que puedes adoptarla como un buen hábito

y debes realizarla cuando tires el dado y te toque educación física.

Recuerda que debes comenzar con una entrada en calor, luego con los ejercicios y entre un ejercicio y otro realiza una pausa.

 <p>Trote en el lugar 20 seg.</p>	 <p>15 abdominales</p>	 <p>8 flexiones de brazos</p>	 <p>15 espinales</p>
 <p>20 saltos (angelitos)</p>	 <p>20 elevación de piernas</p>	 <p>8 flexiones</p>	 <p>20 elevaciones con cada pierna</p>

18- Cuestionario:

1- ¿Cuál de los ejercicios anteriores te costó más hacer? ¿Por qué?

2- ¿Cuál te resultó más fácil o te gustó más?

3- ¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?

4- ¿A qué Juegas con tus amigos?

19- Hay que repartir 8 alfajores iguales entre 3 amigas.

¿Qué parte va a recibir cada una?

¿Cada una de las tres amigas recibirá la misma cantidad de alfajor, sin importar quien haga el reparto?

20- Expresa con una fracción lo que recibió cada amiga.

21- Representa gráficamente lo que le tocó a cada amiga.

22- Los valores que tenemos como seres humanos se ven reflejados en nuestro accionar diario frente a diferentes situaciones que nos toca vivir. Anota Qué valores se ponen de manifiesto en la realización de las actividades de esta guía.

23- ¡Ahora sí! ¡A cumplir con el desafío!

24- Una vez con el dado listo ¡Manos a la obra! ¡Ahora si puedes jugar!

25- Manda un video o foto jugando con tu familia