



GUÍA PEDAGÓGICA: N° 24 DE RETROALIMENTACIÓN: GRUPO: 1

Escuela: Dra. Carmen Peñaloza de Varese.

CUE: 7000159-00

Docente: Donoso Valeria, Figueroa Néstor, Siderol Saida y Ochi Graciela.

Grado: 5°A, B y C

Ciclo: 2°

Nivel: Primario

Turno: Mañana y Tarde

Áreas Integradas: Ciencias Naturales, Matemática, Formación Ética y Ciudadana, Educación Física.

Título de la Propuesta: ¡Come sano, esa es la cuestión!

Contenidos:

➤ **Matemática:** Numeración. Descomposición aditiva y multiplicativa de números naturales. Valor posicional. Operaciones con números naturales suma, resta y multiplica con números naturales y decimales. División con números naturales. Fracciones equivalentes y suma de fracciones.

➤ **Ciencias Naturales:** Funciones de nutrición: alimentos y nutrientes. Alimentación, dieta equilibrada y salud.

➤ **Formación Ética y ciudadana:** La Solidaridad.

➤ **Educación Física:** Alimentos saludables para una mejor calidad de vida.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Matemática:

- Descompone de forma aditiva y multiplicativa números naturales.
- Opera con números naturales suma, resta y multiplica con números naturales y decimales.
- Divide con números naturales.
- Reconoce la representación gráfica y la escritura simbólica de fracciones.

Ciencias Naturales:

- Identifica alimentos saludables.
- Elabora un menú saludable.

Formación Ética y Ciudadana:

- Identifica el valor solidaridad.

Educación Física:

- Disfruta tu participación en el juego del acróstico, descubriendo la palabra para tener un conocimiento sobre tu buena alimentación.

Desafío: Elaborar un afiche que refleje los modos alimenticios adecuados, para compartir en la comunidad educativa.



Actividades:

Área: Ciencias Naturales

1-Mira el siguiente video y luego responde:

<https://www.youtube.com/watch?v=UMLNG7nYFcQ>

- ¿Cuál crees que es la intención que persigue el video?
 - ¿Por qué crees que es necesario comer sano y variado?
 - ¿Te parece que hay alimentos que debemos evitar? ¿Cuáles? ¿Por qué?
 - ¿Qué alimentos consideras que deben estar presentes en nuestras comidas?
- ❖ Busca en el diccionario las palabras: **alimentación, dieta, saludable, nutrición.**
 - ❖ ¿A partir del video, redacta un breve texto sobre el mismo y explica ¿Porqué es importante comer sano? Cada estudiante deberá leer lo que escribió.

2-Lee el siguiente texto para informarte.

UNA DIETA SANA

A mi parecer, tener una buena alimentación es necesario para crecer fuertes y sanos. Para ello, podemos usar la rueda de alimentación, que nos servirá de ayuda para elaborar una dieta equilibrada. En ella es fácil ver los alimentos que debemos tomar con más frecuencia y los que debemos consumir en menor cantidad.

Yo entiendo que una dieta equilibrada es la que nos aporta la cantidad necesaria de cada nutriente, teniendo en cuenta el consumo energético de cada persona. Un anciano, por ejemplo, gasta poca energía, por lo que su dieta debería ser baja en grasas e hidratos de carbono y muy rica en vitaminas, sales minerales, agua y abundante en proteínas. Un joven que practique deporte habitualmente, podría consumir más hidratos de carbono y grasas, porque su consumo energético diario es mayor. Esto ocurre porque tiene que haber un equilibrio entre la energía que aportan los alimentos y lo que gasta nuestro cuerpo.



Cuando salgo a la calle y miro a la gente puedo observar personas muy distintas, unas más gruesas que otras, otras son excesivamente delgadas. Si nuestra dieta aporta más energía de la que consumimos en nuestra actividad diaria, esa energía se almacena en nuestro cuerpo en forma de grasa y puede conducirnos a la obesidad, pudiendo tener problemas que se conviertan en enfermedades.

También puede ocurrir lo contrario, que una persona tenga un aporte insuficiente de nutrientes, y que su cuerpo no tenga toda la energía que necesita, esto provocaría un retraso en el crecimiento o una excesiva delgadez.



Lo importante, bajo mi punto de vista, más que el aspecto físico, es el estado de salud. Conozco personas que confunden la dieta equilibrada y la alimentación sana con estar muy delgado, y padecen enfermedades tan graves como la anorexia. Ocurría también hace años, cuando mi abuela era joven, que era signo de salud, estar gordo, y la gente se alimentaba mal. A veces la alimentación depende de las modas, y yo creo que eso no debe ser así. Creo que cada uno debe de adaptar su dieta a su gasto de energía, contar con la opinión del médico y que tener buena salud sea lo más importante.

3-Para ponerlo en situación, se le pide al alumno/a lo siguiente:



Estamos de vacaciones y en el hotel que nos estamos quedando, tiene comedor e incluye, desayuno, almuerzo merienda y cena (TENEDOR LIBRE) Y TENEMOS QUE ELGIR LO QUE VAMOS A COMER.



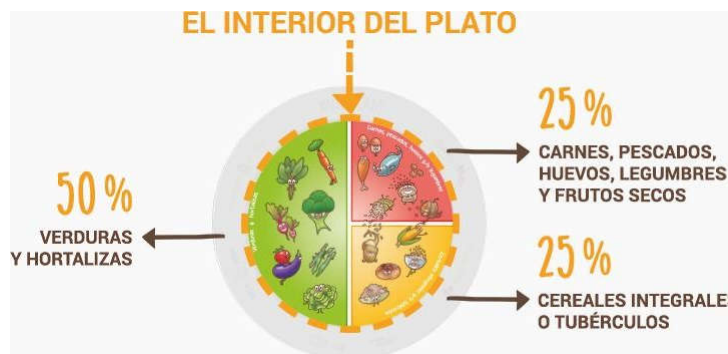
a) Piensa y arma tu menú:  

Desayuno	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	

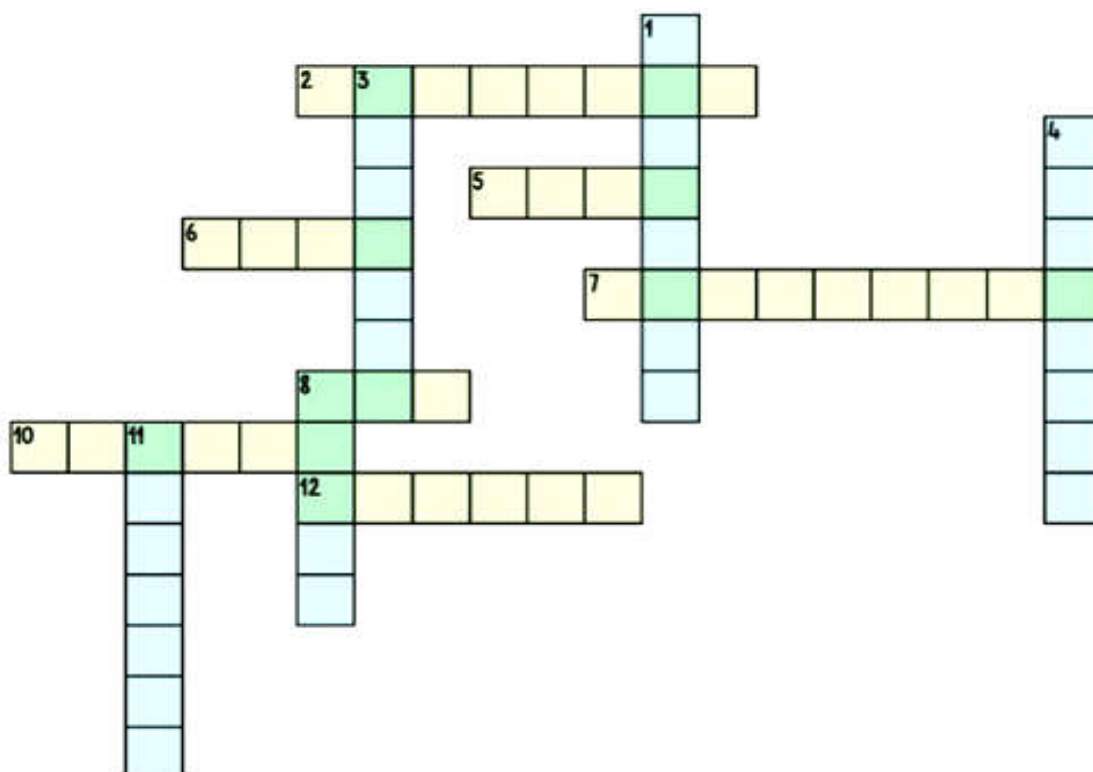
b) Reflexiona: Menciona los alimentos elegidos, para cada plato del día, explica ¿Por qué elegiste esos alimentos? ¿Cuáles fueron tus criterios de selección? ¿Son saludables o no? ¿Cómo puedes saberlo? ¿Cuál de los alimentos que elegiste lo consideras saludable? ¿Cuáles chatarras?

➤ Lee para informarte: Un “alimento chatarra” son aquellos alimentos que tienen un alto contenido de grasa, azúcares, sal, condimentos y aditivos.

Recuerda: un plato nutritivo debe estar compuesto de la siguiente manera.



c) Completa el crucigrama según lo trabajado anteriormente.





VERTICAL

- 1 Si juntamos lechuga, tomate y aceitunas, tenemos una...
- 3 Fruta que tiene el mismo nombre que un color.
- 4 Primera comida del día.
- 8 Las uvas secas se llaman...
- 11 Actividad en la que se preparan y se cuecen los alimentos.

HORIZONTAL

- 2 Estación en la que hace frío y se comen coles, sopa...
- 5 Cuando tenemos mucha sed, bebemos...
- 6 Animal del que se obtiene la leche.
- 7 Verdura de color naranja que crece bajo tierra.
- 8 Alimento hecho de harina con el que se preparan bocadillos.
- 10 Lugar de la casa en el que se preparan los alimentos.
- 12 Pescado de color naranja-rosado.

Área: Matemática

4-Ubica los números en el tablero posicional según corresponda.

CM	DM	UM	C	D	U	
	6	5	3	7	8	65. 378
						50. 801
						78. 015
						999. 999

5-Escribe en cifras los siguientes números:

- A) cuatrocientos treinta y dos mil cincuenta y uno _____
- B) doscientos veinte mil diez _____
- C) trescientos dieciocho mil ciento nueve _____

6-Descompone números de manera sumativa y multiplicativa. Teniendo en cuenta el ejemplo:

- 200.000 + 70.000 + 4.000 + 500 + 40 + 6
- 2 x 100.000 + 7 x 10.000 + 4 x 1.000 + 5 x 100 + 40 x 10 + 6 x 1

586 243 = 500.000 + _____ + _____ + _____ + _____ + _____

586 243 = ___ x 100.000 + 8 x _____ + _____ + _____ + _____ + _____

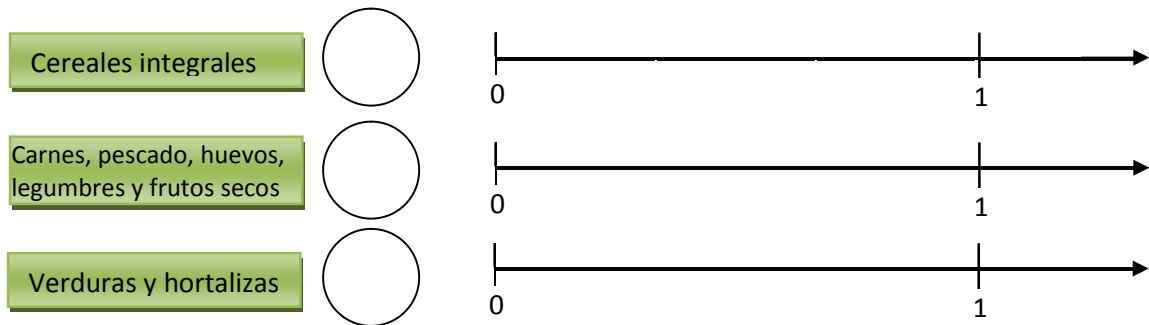
354 861 = _____

354 861 = _____

7-Observa, piensa y resuelve:

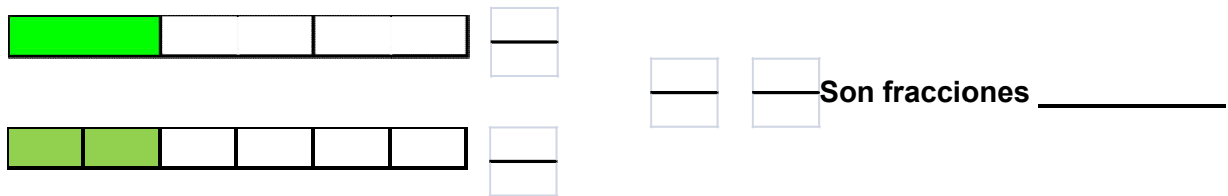
- Teniendo en cuenta la imagen del interior del plato nutritivo, ¿qué fracción representaría las verduras y las hortalizas? ¿Y qué fracción representan los cereales integrales o tubérculos?

8-Representa en un gráfico y en la recta numérica, las fracciones que resultaron de la imagen.

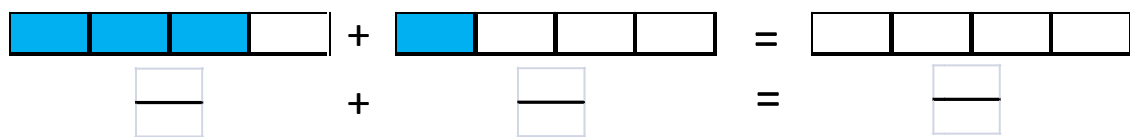


- ¿Qué fracción representa las verduras y frutas?
- ¿Qué alimentos debemos comer poco? ¿Qué fracción representa?

9-Escribe la fracción que representa, luego analiza los gráficos y responde.

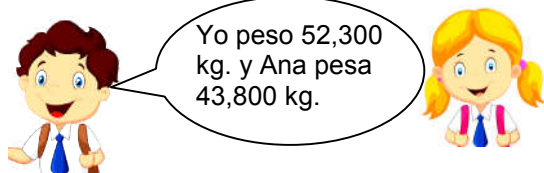


10- Suma de fracciones: Completa y resuelve



11-Lee, piensa y resuelve:

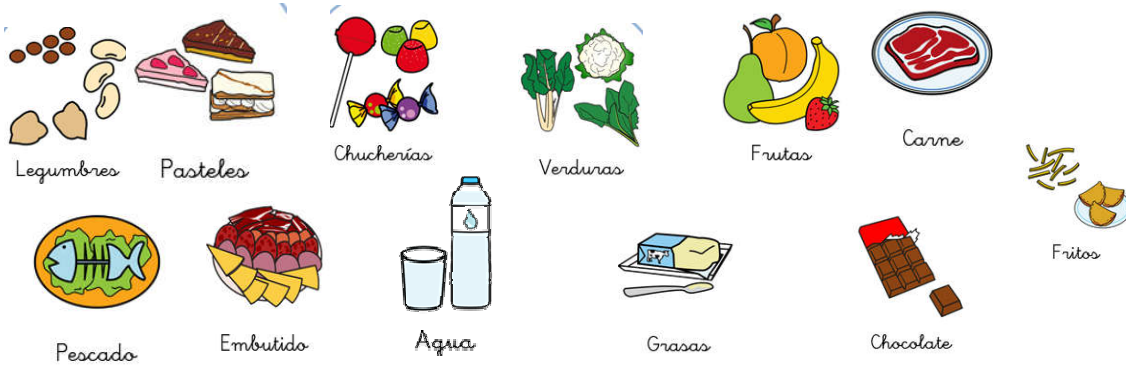
¿Cuánto más que Ana pesa Mario?



- En el quiosco, cada fotocopia cuesta \$ 0,85.
 - a) ¿Cuánto cuentan 10 fotocopias? _____
 - b) ¿Y 100? _____
- Para una excursión, se contratan combis con 8 asientos cada una. ¿Cuántas combis se necesitan para 110 personas?

Área: Formación Ética

12-¿Qué productos enviarías a una persona que cumple con un aislamiento fruto de la pandemia. Rodéalos.



- a) ¿Qué valor estás poniendo en juego en esta actividad?
- b) ¿Qué significa ser solidario?

Área: Educación Física

Profesora: Graciela Ochi

13-Lee las referencias y completa el siguiente Acróstico.

A														
L														
I														
M														
E														
N														
T														
O														
S														

- a) Para una mejor calidad de vida, debes tener siempre una buena....
- b) Para mantener tus huesos fuertes debes tomar....
- c) Esrealizar 4 comidas mínimas al día.
- d) Debes tomar mucha agua para..... hidratado.
- e) Para mantener buen estado físico, debes hacer mucho....
- f) La fruta que aporta la vitamina C, es la.....
- g) Puedes..... diariamente, los músculos de tus piernas, para que se desarrollen plenamente.
- h) Al correr es necesario.....la sangre (realizar respiraciones lentas) para tener una buena circulación sanguínea.
- i) La buena alimentación y el ejercicio físico, favorece la calidad de vida y de esta manera, mantenemos siempre buena.....

iii Te Desafío!!!!
 Elabora un afiche informativo que refleje los modos alimenticios adecuados, para compartir en la comunidad educativa.
 Puedes sacarte una foto con tu cartel y compartir con tu maestra/o.