

GUÍA PEDAGÓGICA N° 24 DE RETROALIMENTACIÓN (2)

-Escuela: “Fray Justo Santa María de Oro” CUE 700060000

-Docentes: María del Carmen Almonacid, López, Eliana, Albarracín, Belén

-Grado: 6º A y B -Turno: Mañana Ciclo: Segundo

-Áreas: Matemática, Ciencias Naturales, Educación Física, Tecnología.

-Título de la propuesta: “**Construyendo una dieta saludable y balanceada**”

-Contenidos: **Matemática:** Numeración. Fracciones: Comparación y operaciones. Múltiplos y divisores de un número natural. Figuras **Ciencias Naturales:** Los alimentos **Tecnología:** Análisis de un producto **Educación Física:** Capacidades coordinativas y condicionales.

-Indicadores de evaluación para la nivelación:

Matemática: Resuelve problemas que involucran fracciones de uso frecuente.

- Analiza resultados y los interpreta con expresiones diferentes, apoyándose en equivalencias entre medios, cuartos y enteros.

-Razona y explica como resuelve las situaciones problemáticas.

-Describe, compara y mide figuras geométricas.

Ciencias Naturales: Elabora una dieta saludable y balanceada.

-Interpreta la información brindada.

Tecnología: Reconoce el procedimiento de análisis de un producto.

-Utiliza lenguaje claro y preciso como expresión y organización del pensamiento.

Educación Física: Produce respuestas perceptivo-motrices a las situaciones problemáticas presentadas.

-Elabora variadas respuestas creativas a las situaciones expresivas, motrices y ludo deportivas.

-Desafío: Al finalizar la presente guía te propongo que elabores un calendario de alimentación saludable y ejercicios físicos para toda la semana. Puedes agregar dibujos, o pegar imágenes. Recuerda aplicar lo aprendido.

Actividades:

Realiza las actividades y ejercicios indicados a continuación. En cada pregunta escribe el resultado y coloca **LOGRADO** en cada punto, **una** vez realizado el ejercicio físico.

1- En un club hay 80 alumnos, el profesor quiere comprar pelotas, de tal manera que cada 4 alumnos trabajen con una sola pelota. ¿Cuántas pelotas debe comprar? **Respuesta:**

¿El número 80 es múltiplo de 4? ¿Por qué? **Respuesta:**

Trota en el lugar, llevando rodillas arriba, la cantidad de veces, según el resultado anterior.

2- En una escuela hay 458 alumnos y 440 sogas para saltar en la clase de Educación Física. ¿Cuántas sogas están faltando para que cada alumno tenga la suya? **Respuesta:**

¿Por qué número es divisible 440? **Respuesta:**

Trota en el lugar, llevando talones a los glúteos, según el resultado.

3- En el suelo, dibuja un cuadrado y salta desde el centro, adelante, atrás, y a los lados.

Describe de manera detallada la figura:

.....
.....

4- Para hacer 10 juegos, el profesor de Educación Física quiere utilizar 80 conitos en las mismas cantidades. ¿Cuántos conitos puede utilizar en cada juego? **Respuesta:**

Escribe los primeros cinco múltiplos de 10:.....

Realiza dos marcas a 3 metros de distancia. Corre de una marca a la otra, la cantidad de veces según el resultado.

5- Responde: ¿Crees que es importante realizar actividad física? ¿Puedes escribir por qué, según sea tu respuesta?

.....
.....

6-Piensa y escribe: El profesor de Educación Física, luego de finalizar su clase, le entrega a cada alumno, 1 fruta, 1 barrita de cereal y 1 botellita de agua. ¿Qué puedes hacer para el cuidado del medio ambiente en la clase de Educación Física?

.....

7- ¿Tienes algún deseo para el próximo año? ¿Puedes escribirlo?

.....
.....

11- La profesora de Educación Física entregó tarjetas y propuso este juego: Con las cifras de las tarjetas forma distintos números y anota sus nombres.



.....
.....
.....

Ciencias Naturales: ¿Qué comemos hoy?

Responde ¿Por qué es necesario comer?

.....
.....

Lee el siguiente artículo: “*Construyendo una dieta saludable y balanceada*”

Comer alimentos variados mantiene nuestras comidas interesantes y llenas de sabor. Además, es la clave para una dieta sana y balanceada pues cada alimento tiene una combinación única de nutrientes: tanto macronutrientes (**carbohidratos, proteínas, y grasa**) como micronutrientes (**vitaminas y minerales**). El Plato para Comer saludable para niños representa la base para ayudarnos a tomar las mejores decisiones sobre alimentación.

Además de llenar la mitad del plato con **vegetales (verduras)** y **frutas** de muchos colores (que también se deben elegir como “snacks” (tentempiés, meriendas, refrigerios) llene la otra mitad con **granos enteros** y **proteína saludable**:



“Mientras más vegetales (verduras) – y mayor variedad – mejor. Consuma muchas frutas de todos los colores.

Elija granos integrales o enteros, o alimentos hechos con granos que hayan sido mínimamente procesados. Mientras menos procesado sea un grano, mejor.

Elija leguminosas (legumbres, lentejas, garbanzos) nueces, semillas, y otras opciones de proteína vegetal, además de pescado, huevo, y aves.

Limite las carnes rojas (res, cerdo, cordero) y evite embutidos (jamón, mortadela, salchichas).

Utilice aceites vegetales saludables como el de oliva extra virgen, canola, maíz, girasol, para cocinar, en ensaladas y vegetales. Limite la manteca a un uso ocasional.

En nuestro plato, los **lácteos** se necesitan en menor cantidad que otros alimentos: Elija leche sin sabores añadidos, yogur natural, cantidades pequeñas de queso, y otros lácteos sin azúcar agregada. La leche y otros productos lácteos son una fuente de calcio y vitamina D.

El **agua** debe ser la bebida principal a elegir con todas las comidas. El agua es la mejor opción para calmar la sed. Es libre de azúcar y de fácil acceso.

Por último, al igual que la elección de alimentos adecuados, incorporar actividad física en nuestro día y **mantenerse activo** es parte de la receta para mantener la salud: Cambie el “tiempo pasivo” por “tiempo activo”. Los niños y adolescentes deben tratar de lograr por lo menos 1 hora de actividad física al día.

1- El siguiente plato, muestra las porciones de alimentos que debe tener un plato saludable. **Dibuja** un plato saludable con los alimentos que pondrías en él, según tus preferencias.



Dibuja aquí

Responde:

¿Qué parte del plato ocupan las proteínas? ¿Por qué?

¿Es cierto que los cereales representan la mitad de las verduras? ¿Por qué?

Es cierto que $\frac{1}{4} + \frac{1}{4} = \frac{1}{2}$ ¿Por qué?

Es cierto que $\frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{2}{4} = 1$ ¿Por qué?

Tecnología:

1- Observa la siguiente señal y aplica el procedimiento de análisis de producto.



Tecnológico

¿Qué materiales se utiliza para su fabricación?

Morfológico

¿Cómo es? ¿Cuál es su forma?

Estructural

¿Cuáles son sus partes? ¿Qué función cumplen?

Funcional

¿Para qué sirve? ¿A quién está dirigida?

Funcionamiento

¿Cómo funciona? ¿Qué **pictograma** e **ideograma** utiliza? Pictograma: imagen que representa un elemento. Ideograma: esquema de una idea o concepto.

Histórico

¿Cómo era antes y por qué cambió?

Escuela: Fray Justo Santa María de Oro - 6º Grado A y B – Áreas integradas.

2- Investiga. ¿qué significa reciclar, reducir y reutilizar? ¿Qué símbolo tiene? Dibújalo

.....
.....

FECHA DE PRESENTACIÓN: 25 DE NOVIEMBRE

Directora: Dora Trigo