

**ESCUELA NOCTURNA FRAY JUSTO SANTA MARÍA DE ORO. SEGUNDO CICLO**  
**ÁREAS INTEGRADAS**

Escuela: Nocturna Fray Justo Santa María de Oro.

Docente: Marcela Vildoso

Turno: Vespertino.

Segundo ciclo

Área curricular: Lengua, Matemática, Ciencias Naturales y Formación Ética.

Título: ¡A comer de manera saludable!

**Contenidos.**

**Lengua:** Sustantivos comunes y propios.

**Matemática:** Fracciones. Nociones.

**Ciencias Naturales:** Alimentación saludable. Tipos de nutrientes.

**Formación Ética:** Hábitos alimenticios.

**¡Nos cuidemos entre todos!**

**GUÍA PEDAGÓGICA N 5**

**Ciencias Naturales**

**¿Qué es la alimentación saludable?**

1) Observe y escuche con atención

<https://www.youtube.com/watch?v=GU8WFy9io4Y&feature=youtu.be>

## ESCUELA NOCTURNA FRAY JUSTO SANTA MARÍA DE ORO. SEGUNDO CICLO

### ÁREAS INTEGRADAS

2) Lea el siguiente texto.

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida.

Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.



La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) y La Nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

**Los alimentos** son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

**Los nutrientes** son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: **Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.**

3) Después de leer el texto responde estas preguntas.

- ¿De qué depende la salud de nuestro organismo?
- ¿Qué es la alimentación?
- ¿Qué es la nutrición?
- ¿Qué son los alimentos? Da 2 ejemplos.
- ¿Qué son los nutrientes y dónde se encuentran?
- Nombra los tipos de nutrientes.

ESCUELA NOCTURNA FRAY JUSTO SANTA MARÍA DE ORO. SEGUNDO CICLO  
ÁREAS INTEGRADAS

4) Recuerde.

**NUTRIENTES**

Hay 6 grupos de nutrientes y agua

- Hidratos de carbono o glúcidos o azúcares
- Proteínas
- Lípidos o grasas
- Minerales
- Vitaminas
- Fibra
- Agua

	<b>CARBOHIDRATOS</b> Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.		<b>GRASAS</b> Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.
	<b>FIBRA</b> Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.		<b>PROTEÍNAS</b> Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.
	<b>VITAMINAS</b> Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.		<b>MINERALES</b> Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

*Sara Dobarro* 

5) Escriba los nutrientes que tiene cada uno de estos alimentos.

Yogur:

Pan:

Aceite:

Naranja:

**MATEMÁTICA.**

1) Lea el siguiente problema.

Rosa y Carlos junto a sus compañeros Alberto y María salieron de su trabajo y se fueron a una pizzería. Pidieron una pizza entera. Alberto la cortó así.



En este caso consideramos la pizza entera como 1 unidad.

**ESCUELA NOCTURNA FRAY JUSTO SANTA MARÍA DE ORO. SEGUNDO CICLO**  
**ÁREAS INTEGRADAS**

a) ¿Cuántas porciones tiene?

Cada una de sus partes es la mitad. En forma de fracción queda así:  $1/2$

**Una fracción es un número que indica la parte de un entero.**

**Partes de una fracción.**

† NUMERADOR: Cantidad de partes que tomo.

† DENOMINADOR: Cantidad de partes iguales que se dividió la pizza.

2) Completa

a) Ahora Alberto corto la pizza en 4 partes:



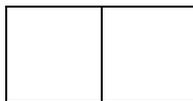
b) Que fracción de la pizza se sirvió cada amigo \_\_\_\_\_

Se lee \_\_\_\_\_

Partes que se divide la pizza \_\_\_\_\_

c) Entre Rosa Carlos y Alberto se comieron.....porciones

3) Pinta y escribe la fracción



(Un medio)



(Un cuarto)



(Tres Cuartos)

4) Marca la opción correcta.



$1/4$

$3/4$

$2/4$

**ESCUELA NOCTURNA FRAY JUSTO SANTA MARÍA DE ORO. SEGUNDO CICLO**  
**ÁREAS INTEGRADAS**



2/3      1/3      3/3

**LENGUA.**

- 1) Lea la siguiente oración.

Camila y Juana se juntaron a preparar gelatina con ayuda de su tía.

- 2) ¿Qué tipo de palabras son las subrayadas?

- 3) La seño me explica.

Los sustantivos son palabras que identifican objetos, ideas conceptos animales o personas. Se dividen en propios y comunes.

Los **sustantivos propios** nombran en particular, personas o lugares geográficos. Se escriben con letra mayúscula inicial. Ej.: San Juan.

Los **sustantivos comunes** nombran seres, objetos, lugares en forma general, así como emociones y sentimientos. Se escriben con letra inicial minúscula. Ej.: gato, plantas, pueblo, etc.

- 4) Tache la palabra intrusa que no es sustantivo.

Cama	Juan	torta
Choclo	Mendoza	semitas
Simpática	leer	trabajar

- 5) Subraye en las siguientes oraciones los sustantivos comunes con rojo y los propios con verde.

Pedro cocina empanadas de jamón y queso.

La familia Carmona almorzó un rico asado.

- 6) Busque, recorte y pegue 5 sustantivos comunes y 5 propios.

**ESCUELA NOCTURNA FRAY JUSTO SANTA MARÍA DE ORO. SEGUNDO CICLO**  
**ÁREAS INTEGRADAS**

**FORMACIÓN ÉTICA.**

- 1) Teniendo en cuenta el video visto anteriormente. Reflexionamos sobre los hábitos alimenticios.
  - a. Elabore una lista sobre sus hábitos de alimentación.
  - b. Durante un día anote todo lo que come y a la hora que lo hace.
  - c. **Subraye los hábitos** de la lista que estén causando que usted coma más de lo necesario. Los hábitos de alimentación que con frecuencia pueden llevar a un aumento de peso son:
    - Comer muy rápido
    - Comerse todo lo que se sirve del plato o  
Comer cuando no tiene hambre
    - Comer de pie (puede hacer que coma sin pensar en lo que come o muy rápido)
    - Siempre comer postre o Saltarse comidas (o solo el desayuno).
  - d. Revise los hábitos de alimentación poco saludable que haya subrayado.
  - e. **Refuerce sus nuevos hábitos saludables y sea paciente consigo mismo.** Los hábitos se forman con el tiempo, no se adoptan de la noche a la mañana. Cuando vea que está practicando un hábito que no es saludable, deténgase rápidamente y pregúntese: ¿Por qué estoy haciendo esto? **¡Usted puede lograrlo!**
- 2) Escriba 3 hábitos que considere saludables y que lo practique.

**Directora: Marcela Irrazabal**



### ***CARTA A LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE SAN JUAN***

Querida Comunidad Educativa, hoy la población sanjuanina, como la del mundo entero, está transitando una situación compleja y desconocida, totalmente impensada, provocada por la denominada *pandemia de Coronavirus COVID-19*. Situación que ha generado cambios abruptos y profundos en el desarrollo de nuestras vidas.

El aislamiento social y obligatorio, modificó no sólo nuestras conductas y actividades sociales, sino también produjo la pérdida de espacios personales, entre otros hechos, que nos inspiró de algún modo, a reactivar y poner en marcha comportamientos positivos, apelando a la creatividad y originalidad para la reorganización más saludable posible de las rutinas diarias.

En este sentido, *se produjo también un sensible e importante cambio en la educación de nuestros hijos*, quienes a partir de un Decreto Nacional que dispone la suspensión de las clases en todo el país, nuestro hogar, el espacio de convivencia natural de las familias, pasa a ser el escenario principal, esencial de la continuidad de las trayectorias educativas de niños/as, adolescentes, jóvenes y adultos.

Esto implicó e implica un desafío para el Ministerio de Educación y para la comunidad educativa sanjuanina toda, quienes pusimos en práctica por primera vez y de modo muy acelerado, un modelo de acompañamiento pedagógico, impregnado de herramientas tecnológicas, tal vez impensadas para muchos adultos que se desempeñan en el ámbito educativo y para muchos padres, que hasta ahora tenían un rol diferente en el proceso educativo de sus hijos.

En tan sólo horas fuimos capaces, Supervisores, Directores, Docentes y Familias, de poner en marcha la implementación del sitio ***Nuestra Aula en Línea***, activando todos los recursos del Estado para hacer llegar al hogar de cada uno de los estudiantes, guías pedagógicas con aproximaciones pedagógicas, diseñada por docentes y supervisadas aquellos que tienen acceso a la conectividad, y en formato

## ESCUELA NOCTURNA FRAY JUSTO SANTA MARÍA DE ORO. SEGUNDO CICLO ÁREAS INTEGRADAS



papel, para aquellos que les resulta más complejo acceder a la plataforma virtual.

En este escenario, y tomando el pulso a las necesidades de la comunidad, propusimos implementar otro espacio denominado ***Nos Cuidemos Entre Todos***, el cual ofrece recursos de orientación, asesoramiento y contención emocional a las familias, sobre cómo organizarse en casa, pautas de organización familiar para la tarea escolar de los estudiantes, protocolos y otros recursos de utilidad para esta etapa del aislamiento social.

Posteriormente se sumaron los espacios ofrecidos por ***“Infinito por Descubrir”***, lo ***“Nuevo de San Juan y Yo”***, ***“Matemática para Primaria”***, ***“Fundación Bataller”*** con sus aportes de *Historia y Geografía*, y todos los recursos educativos que se suman día a día en nuestra jurisdicción.

**Conscientes de esta nueva etapa del aislamiento social por la que transitamos todos, el Ministerio de Educación pone a disposición de Supervisores, Directores, Docentes, Padres y Estudiantes, los siguientes contactos, para todo tipo de consultas e inquietudes personales, de índole psicológico, psicopedagógico, social, académico, lúdico o abierto a cualquier situación compleja que lo amerite, como así también sobre dudas o dificultades sobre *guías pedagógicas*.**

**Consultas: [educacionsanjuanteguiayorienta@gmail.com](mailto:educacionsanjuanteguiayorienta@gmail.com) / 4305840 - 4305706**

**POR TODO LO TRANSITADO Y LO QUE QUEDA POR RECORRER, POR LOS ESFUERZOS, POR LA COLABORACION Y EL ACOMPAÑAMIENTO PERMANENTE, LES AGRADECEMOS INFINITAMENTE.**

***Educación te sigue acompañando.***