

Pro.P.A.A. ZONA NORTE U.E.013

Docente: Ivana Bustos

Coordinadora: Lic. Juanita Luna

PRIMER CICLO

Turno: TARDE

Título de la Propuesta: UN EJERCITO MUY NUMEROSO Y SALUDABLE

MATEMATICA-CIENCIAS NATURALES

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Al momento de emprender el cruce estaba constituido de la siguiente manera:



La base con la que comenzó a organizarse eran los 180 hombres provenientes del Batallón N° 11, que fueron reforzados por 450 hombres enviados por el gobierno central y 220 granaderos a caballo²⁴.

AYUDEMOS AL GENERAL SAN MARTIN A ORDENAR EN LA TABLA NUMERICA LA CANTIDAD DE SOLDADOS QUE COMENZARON A FORMAR PARTE DE SU EJERCITO

LOS NÚMEROS DEL 100 AL 200

❖ Completa los números que hacen falta del 100 al 200.

100	110	120	130				170		
101	111				151				
102	112								192
			133						
104									
						165			
106									
107									
	118							188	

❖ Encierra el número mayor en cada caso. Observa el ejemplo.

156	165
-----	-----

108	118
-----	-----

184	134
-----	-----

143	142
-----	-----

159	160
-----	-----

109	111
-----	-----

190	189
-----	-----

103	98
-----	----

87	78
----	----

69	96
----	----

114	141
-----	-----

177	176
-----	-----

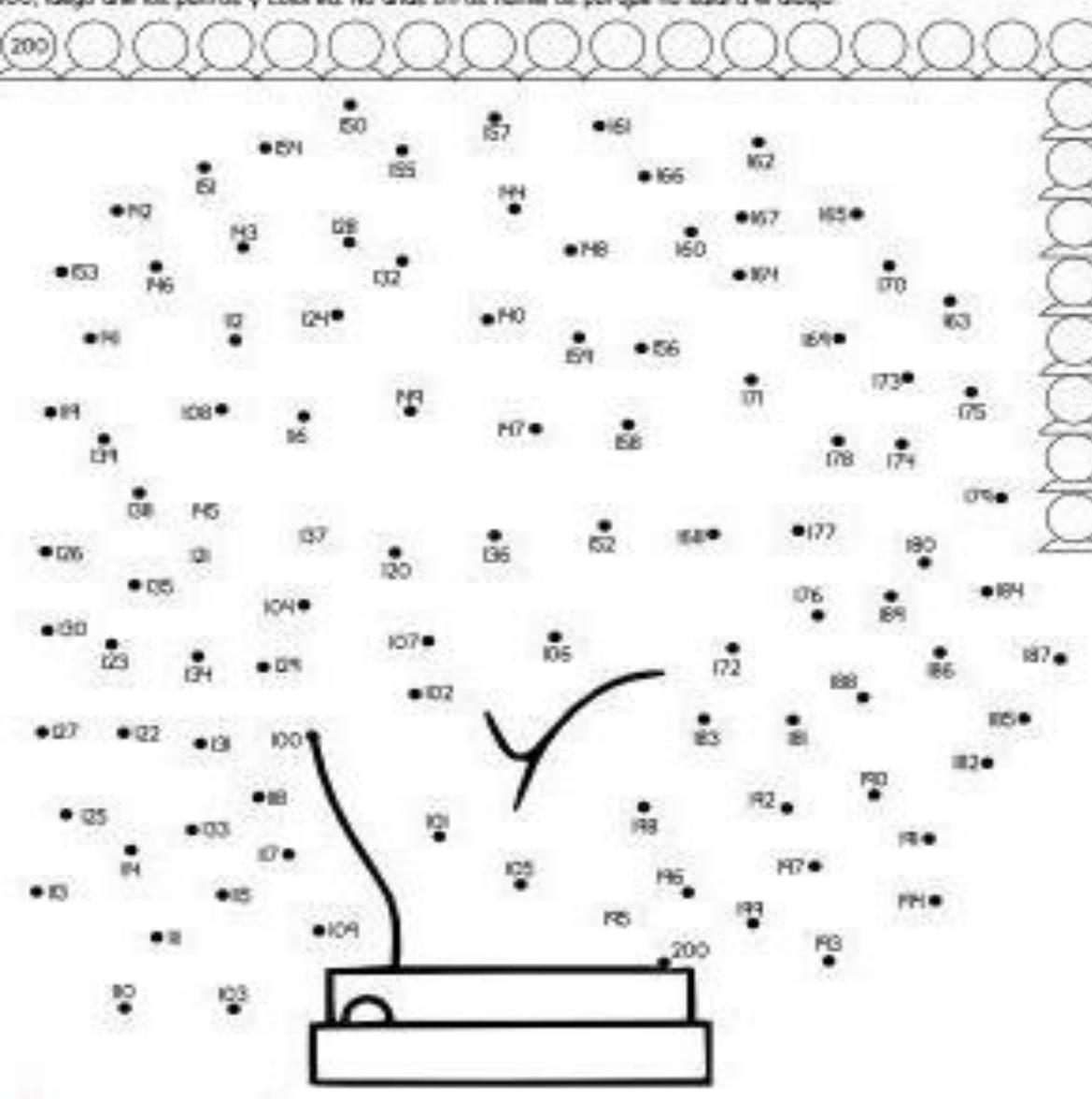
PRESTA MUCHA ATENCION, SEGUI LA SECUENCIA NUMERICA DESDE EL MAYOR AL MENOR Y DESCUBRE COMO EL Gral. DETIENE A SU EJERCITO

NUMEROS DEL 200 AL 100



Descubre el dibujo oculto completando la serie, inicia en número 200 y cuenta hacia atrás de 4 en 4 hasta llegar a 100, luego une los puntos y colorea. No unas otros números porque no saldrá el dibujo.

200



Pro.P.A.A. ZONA NORTE UE013 Primer Ciclo –MATEMATICA- CIENCIAS NATURALES

EL GENERAL Y SU EJERCITO LLEVABAN LAS CUENTAS REGISTRADAS DE TODAS SUS PROVICIONES.

VEAMOS COMO RESOLVIAN ESAS CUENTAS

$$\begin{array}{r} 74 \\ + 86 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 63 \\ + 58 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 73 \\ + 97 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 13 \\ + 16 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 61 \\ + 19 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 23 \\ + 84 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 23 \\ + 71 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 73 \\ + 59 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 92 \\ + 85 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 61 \\ + 41 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 64 \\ + 69 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 43 \\ + 64 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 51 \\ + 34 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 31 \\ + 47 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 39 \\ + 99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 73 \\ + 45 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 13 \\ + 28 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 66 \\ + 76 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 32 \\ + 99 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 37 \\ + 44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 84 \\ + 75 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 61 \\ + 54 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 87 \\ + 99 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 77 \\ + 17 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 68 \\ + 92 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 87 \\ + 84 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 68 \\ + 68 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 27 \\ + 21 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 81 \\ + 39 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 15 \\ + 84 \\ \hline \end{array}$$

EL EJERCITO DE LOS ANDES SE PREPARABA PARA EMPRENDER LA EXPEDICION LIBERTADORA, ANTES QUE COMENZARA EL VIAJE EL GENERAL SAN MARTIN PROCURO QUE SUS HOMBRES ESTUBIERAN EN OPTIMAS CONDICIONES DE SALUD E HIGIENE.

VEAMOS CUALES FUERON LOS CONSEJOS RECOMENDABLES, PARA ESTA TRAVESIA.



Alimentación sana y equilibrada

- Haz cinco comidas al día.
- Realiza una dieta equilibrada incluyendo alimentos de todos los grupos de la rueda alimentaria.
- Evita los alimentos nocivos para nuestro organismo: azúcares refinados y grasas animales y "trans".

Vida saludable



Revisiones médicas y vacunación

- **Acude al médico** para controlar tu salud periódicamente.
- **Vacúnate** en el momento establecido para prevenir enfermedades infecciosas (sarampión, varicela, meningitis, polio...). Al vacunarnos, nos introducen un agente infeccioso muerto o muy debilitado. Como respuesta, nuestro organismo fabrica defensas frente a ese agente. Así, si esa infección nos vuelve a atacar realmente, nuestro cuerpo ya puede defenderse con éxito.



Actividad física

- Practica algún deporte, para fortalecer tus huesos y facilitar el buen funcionamiento de todos los órganos.



Relaciones sociales

- Ten amigos y consérvalos.
- Acéptate como eres y convive con los que te rodean; así te sentirás bien y ello favorecerá tu salud.



Prevención de accidentes

- Toma precauciones adecuadas para no sufrir lesiones. Por ejemplo, antes de practicar deporte, calienta los músculos.
- Respeta las normas de circulación.
- Ten mucha precaución al utilizar herramientas cortantes o aparatos eléctricos (recuerda: estos últimos, siempre lejos del agua).



Hábitos de higiene, cuidado personal y limpieza

- Lávate las manos antes de comer, para evitar la entrada de agentes infecciosos.
- También la limpieza del cuerpo, de la casa y de la ropa impide el crecimiento de estos microorganismos.
- Lávate los dientes después de cada comida para evitar la caries y otras enfermedades de la boca.
- Dúchate diariamente, sobre todo si has realizado mucha actividad física.



Otros hábitos saludables

- Duerme entre 8 y diez horas diarias.
- Protege del sol tu piel mediante cremas solares.
- Escucha la música a un volumen adecuado para no lesionar tus oídos.
- Respira aire limpio, evitando lugares cerrados donde haya mucho humo.
- Cuida tu postura para evitar daños en tus huesos, músculos o espalda. Por ejemplo ante el ordenador, tener los brazos a la misma altura del teclado y apoyarlos en el reposabrazos del sillón (o descansando dos tercios de los antebrazos en la mesa).
- No cargues en la espalda con una mochila de más del 10-15% de tu peso.



Huir de las adicciones

- Huye firmemente de las adicciones nocivas para nuestro cuerpo y nuestra mente: drogas, tabaco, alcohol...
- No abuses de las nuevas tecnologías y úsalas de forma segura.



ELLOS DEBIAN RECORRER PARTE DE NUESTRA COORDILLERA, DONDE EL FRIO ERA INSOPORTABLE, POR ELLO PODIAN LLEGAR A PADECER ENFERMEDADES CONTAGIOSAS COMO LA QUE NOSOTROS ESTAMOS TENIENDO POR ESTOS DIAS.

LOS HABITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACION EN AQUELLA EPOCA Y AHORA SE PARECEN. VEAMOSLO.

1 Fija horarios para cada comida. Esto ayudará a crear rutinas alimentarias.

2 Incluye 5 frutas y verduras al día, de preferencia de diferentes colores.

3 Limita al máximo la compra de comida chatarra y bebidas azucaradas.

4 Asegúrate que todos beban al menos seis vasos de agua simple al día.

5 Cocinar juntos puede ser una oportunidad para convivir en familia.

6 No consumas bebidas azucaradas ni alimentos cuando estés frente a las pantallas.

7 Reserva una hora al día para realizar actividades en familia.

8 Establece horarios regulares para acostarse y levantarse.

Crear hábitos saludables es fundamental para evitar enfermedades y mantener un sistema inmunológico activo y sano.

EL PODER DEL CONSUMIDOR

DEA-Pro.P.A.A.-ZONA NORTE
COORDINADORA ZONAL
JUANITA LUNA