

**GUÍA PEDAGÓGICA N° 23  
DE RETROALIMENTACIÓN (1)**

**Escuela:** Cecilio Ávila

**CUE:** 700012000

**Docente:** Roldan Sandra y Luna Gastón

**Docente de especialidad:** Gallo Teresita y Del Castillo Mauricio.

**Grado:** Quinto

**Turno:** A y B

**Turno:** Mañana y Tarde

**Áreas Curriculares:** Lengua – Ciencias Naturales – Formación Ética y Ciudadana – Educación Física.

**Título de la Propuesta:** “Fortalecer nuestro sistema inmunológico”.

**Contenidos:**

- **Lengua:** Texto expositivo. La participación en una situación de lectura determinada. Formas de organización textual y propósitos de los textos. Párrafos; oración. Sustantivos, adjetivos, artículos y verbos: algunos aspectos de su morfología. La escritura de textos con un propósito comunicativo determinado.
- **Ciencias Naturales:** Alimentación, dieta equilibrada y salud.
- **Formación Ética y Ciudadana:** Normas de higiene referidas al COVID 19.
- **Educación Física:** Actividad física. Deporte y Salud. Salto y Lanzamiento. Coordinación y Lateralidad.

**Indicadores de evaluación para la nivelación:**

- Lee el texto identificando el tema principal y subtemas.
- Marca los párrafos y oraciones utilizando llaves y corchetes.
- Completa con los artículos, sustantivos y adjetivos correspondientes.
- Escribe la respuesta usando una oración clara y acorde al texto sobre el significado de dieta, globos alimentos y aspectos que se tienen en cuenta para una dieta.
- Consigna un texto claro de aspectos a tener en cuenta al comprar y consumir alimentos (normas de higiene referidas al COVID 19).
- Lee el texto identificando el tema principal y subtemas.
- Escribe las respuestas usando una oración clara y acorde al texto con respecto al deporte y sus beneficios en la salud.
- Expone los juegos que impliquen el salto y el lanzamiento.
- Escribe una oración clara y acorde a juegos que lleven implícito el salto y lanzamiento.
- Escribe las reglas principales de un deporte que use el salto y lanzamiento.

## Escuela Cecilio Ávila \_ Quinto Grado \_ Áreas Integradas

- Realiza una rutina para los 7 días de la semana que incluya una dieta balanceada y deportes.
- Expone en un afiche la rutina saludable.
- Realiza las acciones motrices de manera correcta.

**Desafío: Mejorar los hábitos alimenticios e implementar el deporte y la actividad física en la rutina de los estudiantes.**

### Primera actividad lunes 09 de noviembre: Lengua y Ciencias Naturales

- 1) Lea el texto.

#### Las dietas

Es común que asociemos la palabra dieta a una restricción en la ingesta de ciertos alimentos como elaborados a partir de azúcares y grasas cuando debemos bajar de peso. Pero también se puede utilizar para referirnos a los hábitos de alimentación que tenemos las personas y todos los seres vivos, es decir, a los alimentos que consumimos con regularidad.

En los seres humanos, las dietas suelen variar según la etapa de crecimiento en la que encontramos y las actividades que realizamos. Si bien cada persona elige qué dieta adoptar, esta elección también depende del grupo social, cultural y económico al que pertenece. También hay alimentos, llamados globalimentos, que se consumen en todo el mundo, independientemente del lugar donde se hayan originado. Su expansión se debe al comercio, a las migraciones, a la expansión de las comunicaciones, entre otros.



Las papas fritas, la pizza y el helado son ejemplos de alimentos que se han globalizado.

- 2) Marca los párrafos del texto usando llaves.

## Escuela Cecilio Ávila \_ Quinto Grado \_ Áreas Integradas

- 3) Encierre las oraciones utilizando corchetes.
- 4) Extraiga los adjetivos de la segunda oración del primer párrafo; y segunda oración del segundo párrafo.
- 5) Completa el cuadro teniendo en cuenta el texto.

Artículo	Sustantivo	Adjetivo

### Segunda actividad martes 10 de noviembre: Lengua – Ciencias Naturales – Formación Ética y Ciudadana

- 1) Responda el siguiente cuestionario.
  - a- ¿A qué se refiere el texto al hablar de “dieta”?
  - b- ¿De qué depende la dieta de una persona?
  - c- ¿A qué se denomina “globoalimentos”? De al menos 3 ejemplos.

#### Para tener en cuenta

##### Precauciones con los envases y la manipulación de los alimentos

- Retira todos los envases innecesarios y deséchalos en un cubo de basura que tenga tapa.
- Saca de los envases los alimentos que has encargado y colócalos en un plato limpio; luego, desecha los envases.
- Limpia los productos enlatados con un desinfectante antes de abrirlos o guardarlos.
- Lava a fondo y con agua corriente los productos no envasados, como las frutas y las verduras.
- Lávate las manos inmediatamente después con jabón y agua, o utiliza un desinfectante para las manos a base de alcohol.

Es importante saber, que antes de comer se debe lavar las manos de la siguiente manera:

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.

## **Escuela Cecilio Ávila \_ Quinto Grado \_ Áreas Integradas**

2. Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin.
4. Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.

- 2) Escriba un breve texto con las medidas de higiene personal para la manipulación de alimentos y posterior consumición de acuerdo a lo que adquiere frecuentemente.

### **Tercera actividad miércoles 11 de noviembre: Lengua – Ciencias Naturales – Educación Física**

- 1) Lea el texto.

#### **La actividad física y el juego**

Además de una dieta balanceada, la actividad física y el juego son indispensables para gozar de buena salud, tanto en los aspectos sociales como también en los físicos.

Desde el punto de vista social, salir de campamento o practicar diferentes deportes y juegos pueden ayudarnos a crear vínculos con otras personas y hacer nuevos amigos. Es muy importante también que mientras jugamos o practicamos deportes aprendamos a trabajar en equipo, a resolver situaciones difíciles, a respetar reglas y límites, a ganar y a perder.

Desde el punto de vista físico, practicar deportes fortalece los huesos y los músculos, favorece la circulación y mejora la respiración. Además, disminuye el riesgo de padecer obesidad y enfermedades cardiovasculares, sobre todo en aquellas personas con antecedentes familiares.



Según la OMS, para mantener la salud hay que complementar una dieta equilibrada con una actividad física adecuada para la edad.

Para la realización de actividades físicas, según los grupos de edad, la OMS realizó una serie de recomendaciones:

- Las personas de 5 a 17 años de edad deberían realizar actividades físicas como correr, practicar algún deporte o andar en bici, al menos 1 hora por día.
- Los adultos de 18 a 64 años deberían dedicar al menos 2 horas y media semanales para realizar actividades físicas y diversas.
- Los adultos mayores, de 65 años en adelante, deberían, en la medida de sus posibilidades, mantenerse físicamente activos y realizar diferentes actividades dedicándoles 2 horas y media a la semana.

2) Responda el cuestionario.

- a- ¿Qué es indispensable para gozar de buena salud?
- b- ¿Qué aspectos físicos mejora la actividad física y el deporte?
- c- ¿Qué aspectos físicos previene la actividad física y el deporte?

## **Escuela Cecilio Ávila \_ Quinto Grado \_ Áreas Integradas**

- d- De acuerdo a la OMS y las recomendaciones de realización de actividades físicas ¿A qué grupo de edad perteneces? ¿Qué actividades físicas deberías hacer? ¿Cuánto tiempo?

### **Cuarta actividad jueves 12 de noviembre: Lengua – Ciencias Naturales – Educación Física**

- 1) De acuerdo al texto “La actividad física y el juego” escribe juegos que conozcas, en los cuales usen el salto y lanzamiento.
- 2) Explique las reglas principales de un Deporte que use el salto y lanzamiento.
- 3) Teniendo en cuenta lo trabajado, realice una rutina para los 7 días de la semana que incluya una dieta balanceada y actividad física o deportes.

### **Quinta actividad viernes 13 de noviembre: Lengua – Ciencias Naturales – Educación Física**

- 1) En un afiche grafique la rutina realizada.
  - 2) Realice un video que incluya la rutina de ejercicios presentada.
- a- 10 saltos con los 2 pies juntos, adelante y atrás.
- b- 5 saltos con cada pie en el lugar.
- c- 5 saltos con 2 pies juntos avanzando largos.
- d- 5 saltos con cada pie avanzando pasos largos.
- e- Colocar una caja o tarro donde se pueda embocar una pelota (del material que tengas). Me paro a 5mtrs y lanzo 5 con mano derecha y 5 con mano izquierda, tratando de embocar.
- f- Dibujar, marcar o colocar en una pared o silla o donde puedas, un blanco u objetivo colgante (a 1mtrs del piso aproximadamente) colocarse a 5 metros y realiza 5 lanzamientos con cada mano tratando de acertar al blanco u objetivo.
- g- Con el mismo blanco del ejercicio F, me paro a 6mtrs y realizo un salto con dos pies hacia adelante y luego lanzo la pelotita, luego con el pie derecho y luego con el izquierdo. Hago el lanzamiento 1 vez con mano hábil y otro con la otra.

Director: María Antonia Herrera

Docentes: Roldan Sandra, Luna Gastón