

**GUÍA PEDAGÓGICA N° 24 DE RETROALIMENTACIÓN****Escuela:** Cirilo Sarmiento**CUE:** 700049500**Docentes:** Marcela Vallejos, Mónica Vila, Sergio Bazán, Graciela Lucero, Daniel Garay y Adriana Núñez**Grado:** quinto**Turno:** mañana**Áreas:** Matemática, Lengua, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Formación Ética y Ciudadana, Educación Agropecuaria, Educación Musical, Educación Tecnológica, Educación Física y Educación Plástica.**Título de la propuesta:** “**PARA ESTAR SANOS**”**Contenidos:****Matemática:** Situaciones problemáticas aplicando operaciones con números naturales y decimales. Medidas de longitud y capacidad. Clasificación de figuras y cuerpos; perímetro. Operaciones con fracciones.**Lengua:** Texto expositivo; paratextos. Conectores. Lectura.**Ciencias Sociales.:** Recursos renovables y no renovables.**Ciencias Naturales:** Alimentación y salud. Sistema digestivo.**Formación Ética y Ciudadana:** El cuidado de los recursos naturales.**Educación Física:** La alimentación en la actividad física.**Educación Agropecuaria:** La huerta. Siembra asociada.**Educación Tecnológica:** El cuidado del agua (sistemas de riego)**Educación Plástica:** Materiales y herramientas convencionales y no convencionales en productos tridimensionales.**Educación Musical:** La voz hablada y cantada. Estilo musical Rap.**Indicadores de evaluación para la nivelación:****MATEMÁTICA:**\*Identifica y utiliza números naturales, fraccionarios y decimales en operaciones. \*Resuelve situaciones problemáticas. \*Clasifica las figuras y los cuerpos. \*Calcula perímetro de figuras y ángulos interiores. \*Expresa equivalencias de longitud y capacidad.**LENGUA:**\*Comprende textos expositivos y reconoce los paratextos .Identifica conectores.**CIENCIAS SOCIALES:**\*Identifica y nombra los recursos renovables y no renovables.**CIENCIAS NATURALES:**\*Reconoce los nutrientes y materiales necesarios para tener una alimentación saludable.\*Relaciona y explica el sistema digestivo.**FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA:** \*Valora las acciones positivas para el cuidado de los recursos naturales.**EDUCACIÓN FÍSICA:** \*Reconoce a través de la actividad física la importancia de una buena alimentación.

**EDUCACIÓN AGROPECUARIA:** \*Arma una huerta asociada en cajones y reconoce sus beneficios\*. Mejora la calidad de la dieta incorporando en sus hábitos alimenticios el consumo de frutas y verduras saludables.

**EDUCACIÓN TECNOLÓGICA:** Explora y construye un sistema de riego que se adapte a pequeñas huertas.

**EDUCACIÓN PLÁSTICA:** Logra construir con frutas y verduras imágenes figurativas

**EDUCACIÓN MUSICAL:** Identifica la voz hablada y cantada.

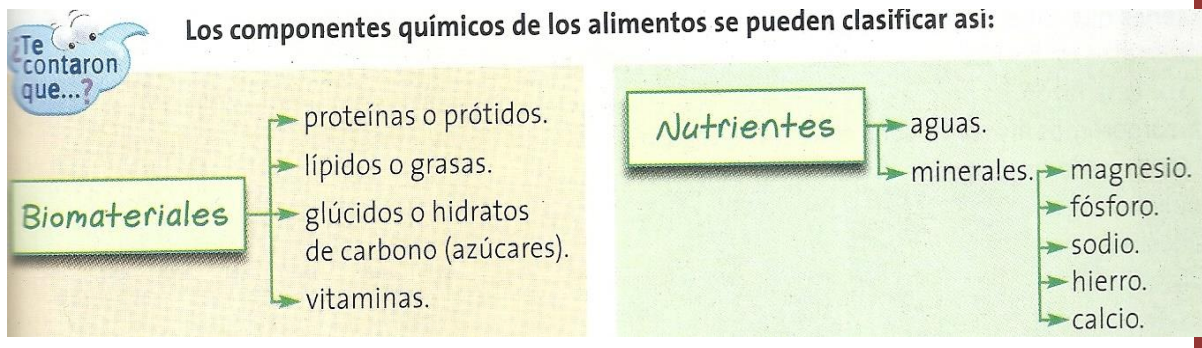
**DESAFÍO:** Armar una huerta asociada en cajones, incorporando los conocimientos trabajados en la guía y compartir con las familias de quinto grado enviando fotos de la huerta construida a través de los grupos de WhatsApp.

**ACTIVIDADES**

1-Lee el siguiente texto. "ALIMENTOS Y SALUD"

Tenés que saber que los biomateriales y los nutrientes, tan necesarios para estar sanos, no están presentes en las mismas cantidades en todos los alimentos por igual.

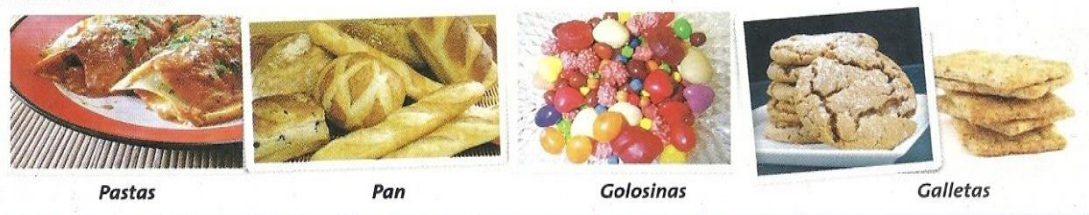
Por esta razón, es preciso que consumamos una dieta equilibrada diariamente. Es decir, que incorporem las cantidades correctas que necesitamos de los biomateriales y de los nutrientes.



**¡Todos son importantes!**

**Hidratos de carbono**

Son los que proporcionan la **energía** rápidamente, es decir el principal **combustible** del movimiento. Se almacenan en los **músculos** y en el **hígado**. Nuestro organismo los gasta constantemente. Los encontramos en:



### Proteínas

Las proteínas o prótidos tienen **funciones constructoras**, porque intervienen en la **reparación de las partes dañadas de tu cuerpo**, por ejemplo las heridas, y en tu crecimiento construyendo los materiales necesarios.

**Funciones de transporte**, haciendo posible la circulación del oxígeno, en los glóbulos rojos de la sangre, hacia todas las células.

**Funciones motoras**, participando en los movimientos de los músculos. También están presentes en la realización de todas las funciones vitales de nuestro cuerpo, como por ejemplo: la digestión, la respiración, etc. Su consumo en exceso puede aumentar el colesterol.

A las proteínas las encontramos formando parte de:

**Legumbres**

**Leche**

**Carne de vaca**

**Soja**

**Huevos**

**Pescado**

**Pollo**

**Queso**

### Lípidos o grasas

Constituyen la **reserva de energía** del cuerpo, se ubican bajo la piel. Son necesarios como todos los grupos, pero su consumo en exceso puede producir **OBESIDAD**.

Las grasas forman parte de:

**Jamón/Panceta**

**Palta**

**Manteca**

**Masas**

**Frituras**

**Postres**

**Chocolate**

**Nueces**

### Agua y minerales

Todos los seres vivos y, como consecuencia de ello los alimentos también, están formados por agua. Nuestro cuerpo está ocupado en gran parte por líquidos.

En cambio los **minerales** son requeridos en pequeñas cantidades por nuestro organismo. El **magnesio**, necesario para el sistema nervioso y los músculos; **calcio** y **fósforo** fundamentales para desarrollar y conservar los huesos; **hierro** indispensable para la formación de la **hemoglobina** y el **sodio**, que regula la cantidad de agua en las células.

**Magnesio**

**Sodio**

**Calcio**  
**Fósforo**

**Hierro**

2-¿Qué tipo de texto es?: Cuento..... Poesía..... Texto expositivo.....

3- Marca los paratextos. Luego, con color verde remarca los conectores que encuentres. Extrae tres de ellos y redacta oraciones.

4-Según el texto, nosotros ingerimos biomateriales y nutrientes; cuenta en un día común qué biomateriales y qué nutrientes consumes. Completa el cuadro.

BIOMATERIALES	NUTRIENTES
DESAYUNO: comida.....	
ALMUERZO: comida.....	
MERIENDA: comida.....	
CENA comida.....	

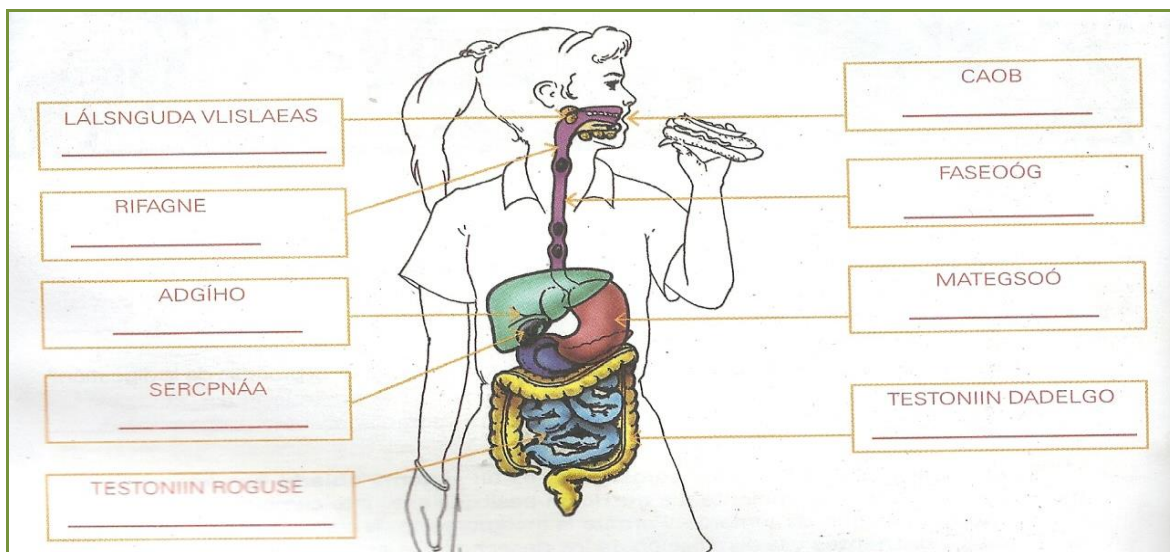
5- Según lo que consumes ¿Te falta o te sobra algún biomateriales o nutrientes? ¿Cuáles?

**6-Para tener en cuenta:** Debes realizar actividad física para que te demande un gasto energético en tu cuerpo, como por ejemplo: trotar, saltar, trepar, empujar, trasladar, caminar y otras. ¿Cuál de esas actividades realizas? ¿Qué le sucede a tu cuerpo cuando haces actividad física? ¿Qué sientes? ¿Qué necesitas?

**7-Charla informativa** sobre los alimentos adecuados para recuperar la energía perdida. \*Tomar agua o jugos naturales en lugar de gaseosas, comer carnes sin grasa. en lo posible pollo y pescado, consumir verduras y frutas, tomar leche al menos una vez al día, etc.

8- Tu cuerpo al ingerir los nutrientes necesarios, realiza un proceso en tu organismo, llamado.....

**9-Observa atentamente la imagen y luego contesta las preguntas.**



- a) Reordená las letras que indican los nombres de las partes del sistema digestivo y escribilas en cada recuadro.
- b) Pintá con verde todos los recuadros donde se nombren las partes por las que pasa el alimento y con naranja los que nombran partes por las que no pasa el alimento.

**10- Resuelve las siguientes situaciones:**

\*Si tomas una vaso de leche por la mañana estas consumiendo 250 ml, si durante el día consumes 4 vasos ¿Cuántos litros de leche consumes?

\*Si mi mamá hizo un pastel de papa para el almuerzo; lleva: carne, huevo, papa, un poco de leche y sal. Mi hermano se comió  $\frac{3}{12}$ , mi mamá comió  $\frac{2}{3}$ , ¿Cuánto comieron entre los dos? ¿Qué parte de pastel quedó? ¿Qué componentes biomateriales consumiste en el pastel de papa?

**11-Escucha el rap “La mitad de tu plato debe ser vegetales”** que el docente envió y aprende la letra.

**12- Repite la letra del rap,** con voz hablada y al ritmo de la melodía por frases.

**13-Interpreta el Rap.** Acompañado con audio que el docente envió

14-**¡A trabajar en familia!** Con ayuda de un adulto responde: \* ¿Quiénes cantan el rap?  
\*¿Qué dice el estribillo del rap? \*Nombra qué hace bien para tener una vida saludable.

**15-¿TE ANIMAS A CANTAR EL RAP?** Graba un audio en un celular con ayuda de papá y/o mamá y envíalo al grupo. Puedes hacer una coreografía.

16- **Realiza con frutas y/o verduras imágenes figurativas.** Puedes cortar, ahuecar, pinchar con palillos, cortar las frutas y verduras para darle alguna forma deseada. Utiliza un plato como soporte de tu obra y al finalizar saca una foto. Luego puedes comer tu obra ya que son alimentos saludables. Se enviarán modelos a través del grupo de WhatsApp.

**17-Realiza un recorrido por las guías anteriores y contesta:** \*¿Cómo se realiza el riego por goteo? \*¿Cómo se realiza el riego por aspersión? \*¿En cuál de estos riegos crees que ahorras más agua?

18-**Construye un dispositivo** para regar las plantas de la huerta que vas a realizar en esta guía, que permita aprovechar el agua. Se enviará imagen a modo de ejemplo en el grupo de WhatsApp



a) \_ ¿Qué beneficios tiene el sistema de regadío que construiste?

b)- ¿Viste alguno de estos sistemas de regadío en tu localidad?

La huerta es una forma sana, económica y saludable de producir una gran cantidad de verduras que brindan vitaminas y minerales con lo que se asegura una alimentación equilibrada. La siembra asociada, donde las plantas se benefician entre sí. ¡Qué interesante!

19- **Sembramos asociando cultivos porque:**

A. Porque aprovechamos mejor el espacio sembrando plantas que crecen en forma horizontal y vertical como por ejemplo las lechugas y las cebollas.

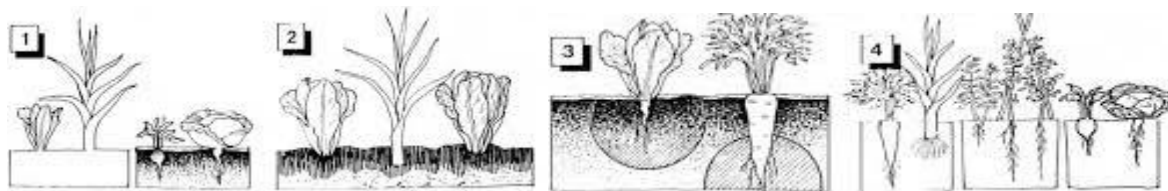
B. Porque las plantas asociadas no compiten por nutrientes ya que cada especie aporta y requiere distintos elementos de la tierra

C. Porque las plantas se protegen entre sí frente a las plagas pues algunas repelen insectos y otras los hospedan como ocurre con las vaquitas de San Antonio que se comen a los pulgones.

**20- DESAFÍO A TODOS TUS CONOCIMIENTOS...**

A-Te propongo con la participación de tu familia y recordando los contenidos trabajados anteriormente, armar una huerta asociada en un cajón. Puedes sembrar lechugas, aromáticas, cebollas, flores, acelgas, rabanitos, perejil, porotos, etc.

B-**Observa** los siguientes ejemplos de asociaciones y coloca los nombres.



C-Busca un cajón, coloca un nylon que cubra la base y los costados; luego, perfora el fondo.

D-Coloca una capa de piedritas, otra de papel de diario, una de tierra negra o tierra fértil y una mezcla de tierra con otra de compost.

E-Humedece la tierra, siembra en surcos lineales y en las puntas flores y aromáticas, que pueden ser esquejes de romero, menta, albahacas, etc.

F-Cubre las semillas con una pequeña capa de tierra.

G-Ten presente que tu modelo de huerta necesita una exposición al sol entre 4 y 6 horas y protegerla del calor o frío excesivo.

**H-Realiza un registro fotográfico para evaluar tu trabajo. Comparte con las familias de quinto grado a través del grupo de WhatsApp.**

I- En una hoja o cartulina **amarilla**. Construye un triángulo equilátero de 7cm de lado, un cuadrado de 7 cm de lado, y un rectángulo que tenga 7cm X 3,5cm. Lo debes realizar con regla y compás.

J- Recorta las figuras y atrás pega un palito para formar un cartel, luego debes colocarlas en una bolsa transparente, lo anudas y lo remojas en aceite de moto, diseñando de esta manera trampas para los insectos de la huerta.

K- Calcula el **perímetro** de las tres figuras que construiste. Después, elige el triángulo y calcula el valor de los ángulos interiores.

L- Calcula: ¿Cuántos metros mide el perímetro del rectángulo que construiste?

M- El cajón que utilizaste para realizar tu huerta, dibújalo en tu cuaderno. \*Contesta: ¿es una figura o un cuerpo? \*¿Por qué?\*¿Cómo se llama?\* Marca los elementos que tiene el cajón de la huerta que dibujaste.

N- La naturaleza nos brinda **elementos naturales** ¿Puedes nombrar qué elementos naturales usaste para elaborar la huerta?

Ñ-Piensa: ¿Los recursos que nombraste serán **renovables, no renovables o inagotables?** Clasifícalos.

O- Reflexiona: ¿qué pasaría si se terminara el agua en el planeta? Y ¿si no hubiera animales o plantas?\*¿Qué consejos le darías a un familiar luego de haber realizado la guía?

**Directora: Prof. Rosana Santander.**