

**GUÍA PEDAGÓGICA N° 24 DE RETROALIMENTACIÓN grupo 1**

**Escuela:** Pedro de Valdivia

**CUE** 700020200

**Docente:** Nora del Carmen Suarez

**Grado:** Cuarto

**Turno** único

**Áreas:** Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Educación Agropecuaria, Música

**Título de la Propuesta:** “**Descubriendo hábitos saludables**”

**Contenidos:** Área Ciencias Naturales: Origen de los alimentos, Hábitos de vida saludable

Área Ciencias Sociales: Espacio rural y urbano, Actividades económicas

Área Música: Forma musical

Área Educación Agropecuaria: Recetas simples. Normas de higiene y seguridad

**Indicadores de evaluación para la nivelación**

- Reconoce hábitos de vida saludable
- Interpreta el contenido en gráficos de alimentación
- Escribe combinaciones de alimentos que forman parte de una dieta equilibrada
- Identifica acciones de cada actividad económica (Primarias, secundarias, terciarias)
- Diferencia características de la zona rural y urbana
- Identifica los distintos tipos de ingredientes y pasos de la receta
- Analiza y describe la organización musical de una canción determinando su forma

**Desafío:** Armar una carpeta familiar con una colección de fichas con tips y consejos para llevar una vida saludable y compartir su lectura en casa

**Actividades**

**Área Ciencias Naturales**

1- Te propongo responder al siguiente test para ver cuánto aprendiste sobre hábitos Saludables.

- |  |         |
|--|---------|
| -Evitar comer golosinas.                                       | SI - NO |
| -Desayunar diariamente.  | SI - NO |
| -Agregar mucha sal a las comidas.                              | SI - NO |
| -Tomar gaseosas todos los días.                                | SI - NO |
| -Comer frutas de todo tipo y color.                            | SI - NO |
| -Consumir mucha azúcar.  | SI - NO |
| -Consumir quesos, yogures y leche.                             | SI - NO |
| -Merendar con palitos salados y papas fritas.                  | SI - NO |
| -Tomar mucha agua.   | SI - NO |
| -Realizar ejercicios físicos por lo menos 3 veces a la semana. | SI - NO |
| -Comer comida chatarra.  | SI - NO |
| -Pasar muchas horas con la computadora o video juegos.         | SI - NO |
| -Ingerir verduras todos los días                               | SI - NO |



## Escuela Pedro de Valdivia- 4° grado- Áreas integradas

2- Piensa y responde:

a- ¿Crees que te alimentas de manera saludable? ¿Por qué?

❖ Realiza las siguientes actividades:

a- Vuelve a leer el test que respondiste

b- Anota en las fichas de tú colección los ítems que contestaste **SI** Para que los guardes como consejos para una vida saludable

3- A partir del último ítem del test

**Ingerir verduras todos los días**

❖ Escribe una ficha para la carpeta con una receta de ensalada donde combines dos o más vegetales.

Recuerda respetar el formato del **texto instructivo**



4- ¿Recuerdas la “gráfica de la alimentación saludable”? ¿Qué contiene?. Subráyalo

- Los grupos de alimentos que es necesario consumir diariamente y la proporción de los mismos.
- Alimentos que debes consumir cuando tienes problemas de salud.

5- Observa y responde

a- ¿En cuántas categoría de alimentos

Se divide el gráfico?

b- ¿Cuáles son?

c- ¿Qué alimentos ocupan mayor

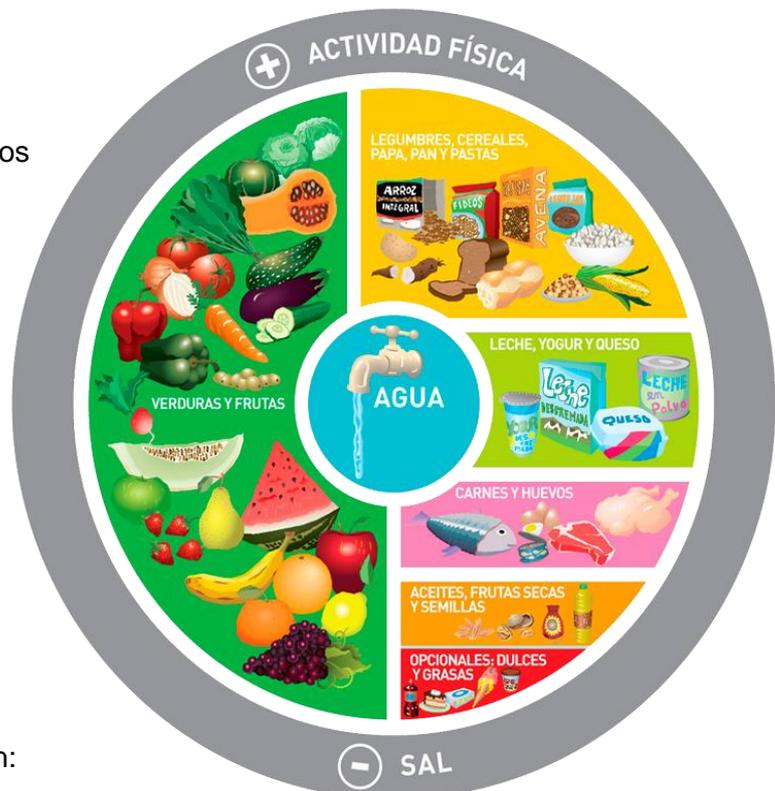
Cantidad de espacio en el

Gráfico? ¿Por qué será?

d- ¿Qué categoría de alimentos

Ocupa menor cantidad de

Espacio? ¿Por qué?



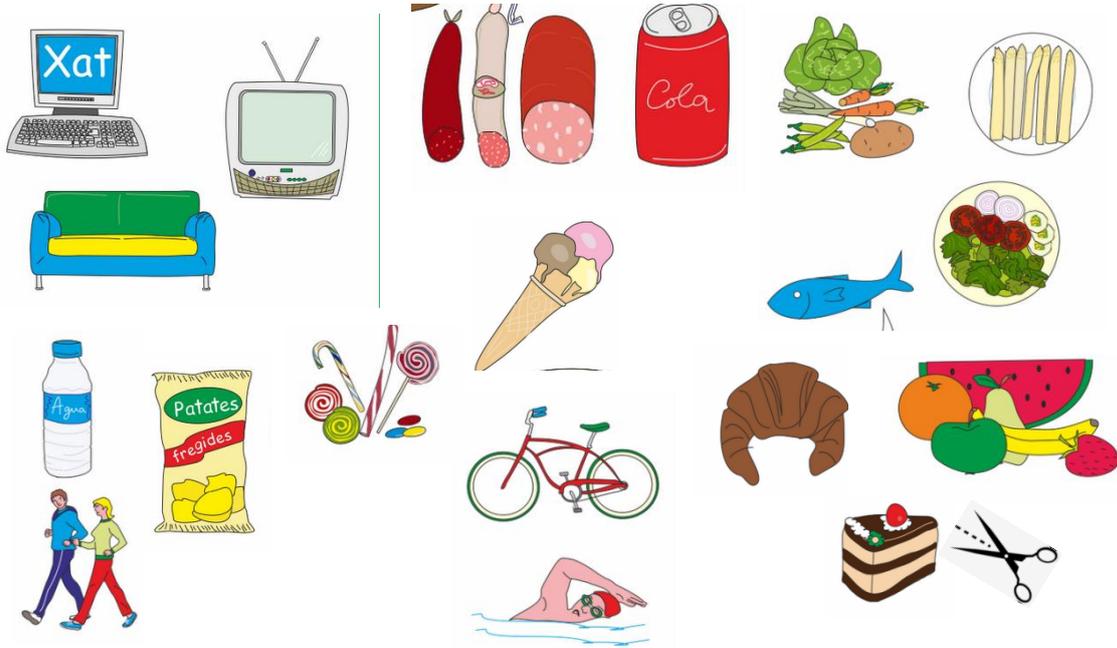
7- En base al grafico de alimentación:

A) Escribe en “**las fichas de tips para una vida saludable**”, tres opciones de comida donde combines los alimentos, teniendo en cuenta la proporción aconsejada en el gráfico.

Observa: ¿Qué consejos aparecen en el Contorno del gráfico?



## Escuela Pedro de Valdivia- 4° grado- Áreas integradas



### Educación Agropecuaria

1-Lee con atención

#### GALLETAS DE AVENAS

Las galletas de avena son muy nutritivas para el cuerpo. Una propiedad destacable de la avena es que ayuda a potenciar la masa muscular, y además, potencia nuestro rendimiento cuando entrenamos.



2- Te propongo que prepares galletas de avena siguiendo la receta

#### Ingredientes

200 g de manzana o plátano maduros

80 g de copos de avena

50 g de almendras o pasas

1 cucharadita de canela molida

una pizca de sal

#### Preparación

-Hacer el puré de banana con ayuda de un tenedor



## Escuela Pedro de Valdivia- 4° grado- Áreas integradas

- Mezclar el puré con los copos de avena la canela y la sal.
- Añadir las almendras o pasas
- Precalentar el horno a 180° y colocar cucharadas de masa sobre una bandeja para formar las galletas
- Hornear 10 minutos hasta que estén duras o doradas

3- Escribe que utensilios usaste

❖ Copia la receta en tú colección de fichas para que la tengas siempre presente

### Área Ciencias Sociales

1-Piensa y responde

¿Por qué etapas crees que pasa el tomate para llegar como puré de tomate a nuestra mesa?



Anota que se hace:

Primero:

Luego.

Por ultimo.

2- Une según la actividad productiva a la que corresponde

Actividad Primaria o Agrícola

Se transforma la materia prima en un producto elaborado, en fábricas o industrias

Actividad secundaria o Industrial

El producto elaborado se transporta para la venta en comercios

Actividad Terciaria o comercial

Se obtiene la materia prima en el campo

4- ¿En qué zonas crees que se realiza estas actividades relacionadas con el tomate? Coloca **zona rural o urbana** según corresponda



5- Escribe características y actividades que se realizan en:

Zona rural

zona urbana



Docente Responsable: Nora del Carmen Suarez

6- Para registrar en Tus **fichas con tips y consejos para una vida saludable:**

a- Escribe los beneficios de consumir tomate.

b- Averigua como se prepara la salsa casera y el dulce de tomate y escríbelo

### Área Educación Musical

1- Escuchar la canción “Buena alimentación – Vive feliz” enviada por el docente a través de WhatsApp.

2- Reconocer auditivamente el estribillo de la canción. ¿Cuántas veces se repite el estribillo?

3- Discriminar las estrofas de la canción. Diferenciar el estribillo de las estrofas.

- Ahora que ya identificamos el estribillo y las estrofas vamos a realizar el análisis completo de la canción.

4- Completar el siguiente cuadro:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

En la fila de arriba colocar en cada sección una parte de la canción de manera ordenada, hasta completar el cuadro. En la fila de abajo colocar la letra mayúscula (A, B, C...) que corresponda a cada parte de la canción.

5- **Reproduce nuevamente la canción. Identifica los consejos saludables que se mencionan. Anótalos en tú colección de fichas**

**¡¡¡Ahora ya puedes cumplir con el desafío!!!**

**Te propongo que busques las tapas de una carpeta que ya no uses. Puedes decorarla como más te guste, y colócale las fichas con tips y consejo para llevar una vida saludable que escribiste durante estos.**

**¡¡Ya puedes compartir su lectura con tú familia!!**