

Guía de N°: 23 de Retroalimentación

Escuela: Juan Larrea E.M.E.R

CUE: 700043700

Docente: María Virginia López Balaguer

Grado: Sexto. Sección única. **Turno:** Mañana

Áreas curriculares: Lengua, Ciencias Sociales, Industrialización, Música, Ed. Física.

Título de la propuesta: ¡Es posible una rutina saludable en vacaciones!

Contenidos:

Lengua: Texto explicativo. Verbos. Sustantivos. Adjetivos. Oración Unimembre y bimembre. Comprensión lectora.

Ciencias Naturales: Prevención y protección de la salud física, mental y emocional.

Formación Ética y Ciudadana: Normas: importancia de su cumplimiento.

Educación Física: Apropriación y valoración de prácticas corporales y motrices que impliquen el desarrollo de las capacidades condicionantes: Fuerza.

Educación Musical: Percusión corporal. Movimiento corporal (juego musical).

Industrialización: Alimentación para una vida saludable

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Indicadores	LA	L	EPPA
Produce textos explicativos con claridad.			
Utiliza verbos, sustantivos y adjetivos adecuadamente.			
Reconoce la importancia de una rutina saludable.			
Identifica qué tipo de instructivo recurren para obtener información necesaria para “saber hacer”.			
Utiliza vocabulario técnico.			
Establece y cumple normas.			
Ejecuta percusión corporal en forma coordinada con el discurso musical.			
Memoriza la rima atendiendo a la articulación y dicción del texto.			
Realiza los ejercicios de fuerza muscular en forma correcta, a través de un circuito.			

Desafío: *Elaborar una rutina saludable, creativa y divertida de ejercicios para las vacaciones.*

Propósito: *propiciar la transferencia de las habilidades adquiridas para la creación individual y o grupal de una rutina saludable.*

Capacidades.

- Resolución de problemas.
- Pensamiento crítico

- Comunicación.

Actividades.

1. Lee el siguiente fragmento de una nota, extraída del portal.com del 27 de octubre de 2020.

Nueva normalidad: Cómo sumar hábitos saludables para toda la familia Mantener hábitos que mantengan un buen estado de salud, que aporten confort y bienestar emocional se convirtió en una “commodity” clave y uno de los principales desafíos para sobrellevar la pandemia. Recomendaciones para implementar en el día a día.

Yelmo, compañía nacional de pequeños electrodomésticos para los hogares y familias argentinas, lleva adelante su campaña Foto: Shutterstock Noticias Relacionadas Conocé los beneficios que tiene cocinar en familia Home office y niños en casa: Tips innovadores para combinarlos Yelmo presenta “Familias caseras”, una nueva forma de reencontrarse en la cocina La “Nueva Normalidad” cambió drásticamente la forma de vivir y entender la realidad está afectando a la cotidianidad. Mantener hábitos que mantengan un buen estado de salud, que aporten confort y bienestar emocional se convirtió en una “commodity” clave y uno de los principales desafíos para sobrellevar la pandemia. Por eso, desarrollar y fomentar los vínculos sociales, evitar el sedentarismo, alimentarse de forma adecuada, mantener una rutina ordenada y tener un buen descanso, son rutinas a tener en cuenta para todo el hogar. Para las familias, tras casi ocho meses de cuarentena y sumado a los compromisos laborales diarios de los padres, se convirtió en un desafío mantener una rutina saludable, pero no imposible. Para la Organización Mundial de la Salud, dentro de las recomendaciones que brindó para sobrellevar en condiciones saludables la pandemia de Coronavirus, tomarse un break de las actividades que se estén desarrollando. Algunos tips útiles para incorporar y mantener hábitos saludables mientras pasamos más tiempo siendo “Familias Caseras”: ► Conectarse en familia: Establecer un momento diario para el uso de pantallas es necesario en una época en la que prepondera la virtualidad. Pero también es útil hacerse evitar el uso de dispositivos (celulares, consola, TV) mientras es el encuentro familiar. Otro momento de relacionamiento entre la familia puede ser la cocina. Establecer un día por semana para preparar platos saludables y atractivos entre todos también es un hábito saludable. Para esto es muy útil equiparse con los electrodomésticos ideales para hacer grandes preparaciones en la cocina.

► Pausa activa: Un simple descanso, breve, en el que se abandone la posición sentada para hacer 3 o 4 minutos de actividad física ligera, como caminar o realizar estiramientos, ayuda a relajar los músculos, mejorar la circulación. ► Estar en movimiento: El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19. Es aconsejable que todos los niños y adolescentes practiquen una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios.

► **Planificación: Lo más recomendable es participar en el plan de actividades familiares de cada día, teniendo un horario para las comidas, para el estudio, para la recreación y el ocio, entre otras actividades recreos.** Empezar el día con un gran desayuno, seguido de unos 30 minutos de actividad por la mañana y otro tiempo por la tarde es una gran opción para no

descuidar el movimiento físico en nuestros días. Grandes opciones de desayuno se pueden tener con la línea de electrodomésticos Yelmo, mencionados anteriormente. ► Hidratarse: El agua debe ser la principal bebida para todos los miembros de la familia. Es posible que, durante el confinamiento, y especialmente con el home office, haya disminuido el consumo habitual, pero para compensar eso, la clásica botella de agua mientras se desarrollan las actividades diarias debe ser infaltable. ► Alimentarse sanamente: Hacer especial énfasis en evitar el consumo de alimentos ricos en sal, azúcares añadidos y grasas poco saludables. ► Cuidar los horarios: Ya mencionamos lo bueno de realizar una planificación de los días. Pero otro aspecto importante es extenderlo en el tiempo. Mantener la rutina es difícil y hasta a veces cansador, pero es muy útil. Para esto, otra recomendación es prestar especial atención al horario del descanso nocturno. Es posible que la cuarentena haya modificado este aspecto, debido al “ahorro” del tiempo de viaje hasta el trabajo o la escuela. Un tip clave en este punto es desarrollar las diferentes comidas siempre a la misma hora. ► Escuchar las emociones: Durante los casi ocho meses de aislamiento social atravesamos diversos estados: incertidumbre, tristeza o alegría pueden ser algunas. Prestar atención a nuestras emociones también es un hábito saludable. Compartir con los demás lo que nos sucede es una herramienta para mejorar la situación, al igual que concientizarnos de que todos pasamos por diversos estados. La música puede ser una buena aliada para la relajación, o también la lectura, la actividad física o artística. (Fuente www.perfil.com).

Luego de leer marca rodea la opción correcta.

- | | |
|--|---|
| <p>a. La nota publicita una marca de:
Electrodomésticos – Ropa - Autos</p> <p>b. La nota “Nueva normalidad”, es un texto literario.
Verdadero - Falso</p> <p>c. Unos de los consejos del texto es no tener horarios y vivir de manera desorganizada.
Verdadero - Falso</p> | <p>d. Beber suficiente agua es un hábito saludable.
Verdadero - Falso</p> <p>e. No compartir nuestras emociones cuando estamos tristes o enojados es saludable.
Verdadero - Falso</p> <p>f. Nueva normalidad. Es una oración bimembre
Verdadero - Falso</p> |
|--|---|

2. Clasifica las siguientes palabras extraídas del texto.

MÚSICA - PREPARAR – SALUDABLE - PARTICIPAR – DIVERTIDA – PLATOS

VERBO	SUSTANTIVO	ADJETIVO

3. Analiza la siguiente oración, marca sujeto y predicado.

El ejercicio físico beneficia el cuerpo y la mente.

4. Extrae del texto cuatro hábitos saludables.
5. Reflexiona: ¿Qué significa saludable? ¿Te parece importante tener una rutina saludable? ¿Es verdad que necesitamos muchos y nuevos electrodomésticos para tener una rutina saludable?
6. Relee del texto lo resaltado con negrita y responde.
 - a. ¿Para poder planificar una rutina es necesario establecer y respetar normas?
 - b. ¿Por qué?
7. ¡¡¡¡Con las siguientes instrucciones vas a ejercitar tu cuerpo y tu mente!!!!

Recursos: Botellas de plástico (4), pelota de trapo o papel (1), tiza (1)

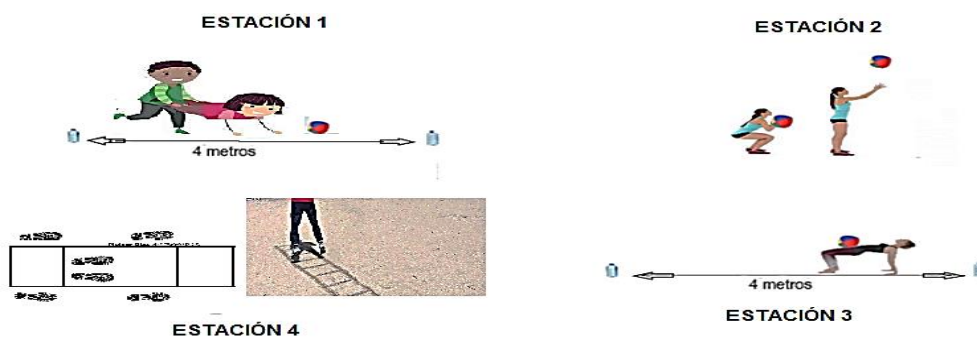
Actividad: Circuito de fuerza, con ayuda de una familiar realizo, 30 segundos de trabajo en cada estación, descansando 30 segundos entre cada una. 4 rondas descansando 2 minutos entre ellas.

Estación N° 1: Colocar 2 botellas con una distancia de 4 metros. Con ayuda de un familiar realizo desplazamiento en carretilla, mantenerse derecho y deben tomar desde las rodillas. Al mismo tiempo trasladamos la pelota de ida y vuelta.

Estación N° 2: Realizamos sentadilla lanzando la pelota hacia arriba con ambas manos y recibimos la pelota sin que se caiga al suelo.

Estación N° 3: Coloco 2 botellas con una distancia de 4 metros. En posición de “cangrejo” me desplazo con la pelota entre las piernas sin que se caiga al suelo, de ida y vuelta.

Estación N° 4: Dibujamos en el suelo una escalera. Saltamos con pies juntos dentro y separados afuera entre cada cuadro.



1-Aprende y recita la rima “Mi sombrero”:

Mi sombrero tenia, tenia Cuatro agujero (bis) Si no tuviera cuatro agujero No sería mi sombrero	Mi sombrero, cuatro agujero, cuatro agujero mi sombrero.
--	---

2-Ejecuta y practica en percusión corporal, cuatro palabras de la rima ej. :

Sombrero: Tocarse la cabeza

Tenia: Dar golpecito de pie

Cuatro: Palma

Agujero: Muslo

3-Ahora a jugar! Al recitar la rima no decimos la palabra “sombrero”, pero si la percusión corporal. El que se equivoca, paga prenda.

¿Te animas a realizar un cambio en el juego o crear otro juego?

Algunas ideas: Sacar más palabras, solo realizar la percusión corporal, cambiar la velocidad ejecuta con vasos o tapitas, etc.

¡Tú puedes! Manda tu video o foto o escribe los pasos y cambios de tu juego.

RESPONDE: ¿Te gustó jugar con “Mi sombrero”?

Autoevaluación de mis hábitos de Buena Alimentación. Rodea con un círculo tu respuesta.

- ❖ **SI NO A VECES** 1. Mi desayuno habitual tiene zumos naturales o frutas, leche y pan.
- ❖ **SI NO A VECES** 2. A media mañana como golosinas, bocadillos con grasas.
- ❖ **SI NO A VECES** 3. Comiendo, tomo refrescos o jugos industriales.
- ❖ **SI NO A VECES** 4. Como verduras con cada comida principal (almuerzo y Cena).
- ❖ **SI NO A VECES** 5. Como chucherías o dulces a diario.
- ❖ **SI NO A VECES** 6. Colaboro con poner y quitar la mesa.
- ❖ **SI NO A VECES** 7. Cómo mas carnes que pascado.
- ❖ **SI NO A VECES** 8. Cómo paquetes de papas fritas u otros snacks frecuentemente.
- ❖ **SI NO A VECES** 9. Cuando salgo, habitualmente, como en establecimientos de comidas rápidas.
- ❖ **SI NO A VECES** 10. Cómo legumbres varias veces por semana.
- ❖ **SI NO A VECES** 11. Bebo dos o tres vasos de leche al día o los sustituyo por yogur o queso fresco.
- ❖ **SI NO A VECES** 12. Como con la TV apagada y disfruto de la compañía de mis familiares o amigos.
- ❖ **SI NO A VECES** 13. Me siento a la mesa sin lavarme las manos.
- ❖ **SI NO A VECES** 14. Me gusta cuidarme comiendo saludablemente.

Puntuación:

- ❖ Preguntas: **1, 4, 6, 10, 11, 12, 14.** Suman 2 puntos por cada respuesta afirmativa y resta 2 puntos por cada respuesta negativa.
- ❖ Preguntas: **2, 3, 5, 7, 8, 9, 13.** Suma 2 puntos por cada respuesta negativa y resta 2 puntos por cada respuesta afirmativa.

Valoración: 28 puntos: Tu dieta y actitud son excelentes.

- ❖ **Entre 18 y 26 puntos:** Mucho de tus hábitos son buenos, pero piensa. ¿En qué puedes mejorar tu alimentación o tu actitud en la mesa?
- ❖ **Entre 0 y 16 puntos:** ¡Cuidado! Hay muchas cosas que puedes hacer mejor, ¿qué es lo primero que vas a modificar en tu alimentación o en tu actitud en la mesa para hacerlas adecuadas?

- ❖ **Puntuación Negativa:** Reflexiona sobre la forma que tienes de seleccionar los alimentos que comes y el modo en el que te comportas en la mesa.

Cualquiera haya sido tu resultado. Siempre puedes mejorar. Te animo a que lo intentes”.

1- Luego de realizar la autoevaluación piensa la manera de difundir sobre la importancia de una buena alimentación. Mediante una campaña de concientización, a través de un folleto, afiches, video sobre zumo o tik tok sobre buena alimentación queda a tu creatividad.

2- Finalmente tenés que enviar a tu Señor o Profe el trabajo. ¡Suerte!!!

Resolución del desafío

Consigna:

Elaborar un circuito de fuerza y coordinación con los elementos que tengo en casa, con 4 estaciones, para realizar periódicamente durante las vacaciones en familia. Ya que una buena alimentación, la hidratación, el descanso de 8 horas de sueño y el ejercicio físico nos van a permitir gozar de buena SALUD.

Agrega una estación al circuito, en la quinta estación deberás incluir un juego como el que aprendiste en música.

Escribe un texto explicativo que incluya:

- Como debe realizarse el circuito.
- Importancia de una alimentación saludable.
- Porqué es importante realizar actividad física y actividades recreativas.
- Qué normas o reglas deben respetarse para realizar el circuito.
- Beneficios de hábitos saludables.

Responde.

¿Pudiste realizar el desafío?

Si – No – Una parte -

¿Te gustó el desafío?

Directora: María Cristina Mestre