

GUÍA PEDAGÓGICA Nº 24 DE RETROALIMENTACIÓN

Grupo Nº 2

Escuela: 13 de Junio

CUE: 700035300

Docentes: Secoli Betiana – Villafaña Lilian

Grado: 6º

Ciclo: Segundo

Nivel: Primario

Turno: Mañana

Áreas Integradas: Matemática – Ciencias Naturales – Tecnología – Música – Agropecuaria- Educación Física.

Título de la Propuesta: “PORQUE NOS QUEREMOS, NOS CUIDAMOS”

Contenidos

Matemática: Numeración- situaciones problemáticas.

Ciencias Naturales: El reconocimiento de diferentes modelos de nutrición en un ecosistema, y de las relaciones que se establecen entre los organismos representativos de cada modelo.

Educación Física: Ejercitación de prácticas corporales que impliquen el desarrollo de las capacidades condicionales: Flexibilidad, fuerza y resistencia.

Tecnología: Insumos y Procesos

Agropecuaria: Proceso de Producción Primaria y Secundaria. Alimentación saludable.

Música: Medios masivos de comunicación. Tecnologías de la información y la comunicación.

Ritmo: ritmo, pulso. Métrica regular - pulsación regular, Esquemas rítmicos.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Presenta en forma y tiempo.

Lee e interpreta información.

Utiliza un vocabulario adecuado para expresarse por escrito

Reconoce los alimentos de una dieta saludable.

Identifica ideas y conceptos de forma clara.

Interpreta y resuelve situaciones problemáticas.

Analiza relaciones entre cantidades para determinar regularidades de proporcionalidad.

Identifica datos pertinentes en una situación problemáticas para utilizar distintos procedimientos (multiplicar, dividir, sumar o restar cantidades correspondientes) para su resolución.

Describe beneficios de la actividad física, hábitos posturales y la alimentación sobre la salud.

Aumenta el nivel de resistencia muscular y cardiorrespiratoria mediante un diseño de ejercicios y actividades.

Logra la preparación de una ensalada de fruta, teniendo en cuenta los pasos del proceso de elaboración en la transformación de la materia prima, en su casa.

Betiana Secoli- Lilian Villafaña - Daniel Figueroa- Marisol Espejo-María Eugenia Sosa- Roxana Di Carlo-Rodrigo Ovejero.

Desafío: Plasmar en un afiche la rutina de 1 día saludable teniendo en cuenta la alimentación y la parte física.

Actividades:

1- Lee el siguiente texto.

¿Qué es la alimentación saludable?

Una alimentación saludable es “nutricionalmente suficiente, adecuada y completa, compuesta por gran variedad de alimentos, incluida de agua segura (que no ocasiona riesgo al medio ambiente)”. La alimentación saludable permite, por un lado, “que nuestro cuerpo funcione con normalidad (que cubra nuestras necesidades biológicas básicas) y, por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo”. La sana alimentación conlleva múltiples beneficios, que contribuyen a nuestro bienestar tanto físico y psíquico como social. Por el contrario, cuando la alimentación de los niños no es adecuada, puede afectar su desarrollo y crecimiento, condicionando “la aparición de hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes, sobrepeso y obesidad a través de una ingesta elevada de sodio, grasas saturadas e hidratos de carbono simples y a través de una ingesta insuficiente de frutas y de otros alimentos ricos en fibras y grasas poliinsaturadas. Una alimentación saludable debe estar compuesta por agua potable y por seis grupos de alimentos: 1-Cereales y legumbres secas, 2- Hortalizas y frutas, 3- Leche, yogur y queso, 4- Carnes y huevos, 5- Aceites y grasas y azúcares y dulces, todos en su justa proporción. De los alimentos que incluimos en nuestro desayuno depende el rendimiento intelectual, la capacidad de concentración y de estar alerta. Algunos factores que influyen en el comportamiento alimentario son: familias y hábitos familiares, presiones de pares, “modas”, precio de la comida y posibilidades de acceso a ella, Conocimiento y entendimiento acerca de la salud nutricional. Los problemas más frecuentes de alimentación en niños y adolescentes son: Desayunos incompletos, “picoteo” de alimentos, exceso en el consumo de golosinas, bebidas con azúcar y comida rápidas (chatarra), excesiva preocupación por el aumento de peso.

2- Coloque V (verdadero) o F (falso), según corresponda.

- a- Una alimentación saludable se da cuando comemos solo los alimentos que nos gustan.....
- b- La sana alimentación conlleva múltiples beneficios, que contribuyen a nuestro bienestar tanto físico y psíquico como social.....

Betiana Secoli- Lilian Villafañe - Daniel Figueroa- Marisol Espejo-María Eugenia Sosa- Roxana Di Carlo-Rodrigo Ovejero.

- c- La no adecuada alimentación de los niños, puede afectar su desarrollo y crecimiento.....
- d- Una alimentación saludable debe estar compuesta por agua potable y solo 4 grupos de alimentos.....
- e- Las presiones de pares, “modas”, son factores que influyen en el comportamiento alimentario.....
- f- El “picoteo” de alimentos es uno de los problemas de alimentación en niños y adolescentes.....

3- Piense en un día cualquiera y describe una rutina alimentaria que tu sueles llevar a cabo, luego responde.

Desayuno:..... Almuerzo:.....

Merienda:..... Cena:.....

- a- ¿En tu rutina alimentaria de los 6 grupos de alimentos que debe componer una alimentación saludable cuáles están presentes?
- b- ¿Incorporarías algún alimento a tu rutina?, ¿Cuál?

4- Marque con una x la opción correcta.

<p>¿Cuántas veces a la semana consumes comida chatarra?</p> <p>0-3 veces por semana.....</p> <p>3-6 veces por semana.....</p> <p>7 o más veces por semana.....</p> <p>¿Conoces los ingredientes que contiene la comida chatarra?</p> <p>Sí..... No..... Muy poco.....</p>	<p>¿Cuáles de los siguientes alimentos prefieres?</p> <p>Papas fritas.....</p> <p>Hamburguesas.....</p> <p>Perrito caliente (pancho).....</p> <p>Bebidas con gas..... Ninguna.....</p> <p>¿Cuáles de estos alimentos consumes frecuentemente?</p> <p>Frutas.....Verduras..... Ninguno.....</p>
---	--

5- Resuelve las siguientes situaciones problemáticas.

- a- En la frutería, la bolsa de 1 kilos de naranja tienen un precio de \$80. Completa la tabla.

Cantidad(kg)	1	2	4	6	8	9
Precio(\$)	\$80					

- b- Don Juan desea completar la siguiente lista de precios del Jamón cocido. Si 1/2 kg cuesta \$160, ¿Cuánto cuesta 1/4kg? Completa la tabla.

Betiana Secoli- Lilian Villafañe - Daniel Figueroa- Marisol Espejo-María Eugenia Sosa- Roxana Di Carlo-Rodrigo Ovejero.

Peso	1/2 kg	1/4kg	1kg	2kg
Precio	\$160			

Rodea la operación que resuelve la situación problemática, luego resuélvela.

c- ¿Cuántas docenas de huevo son 864 huevos?.

$$12+864= \quad 864 - 12 = \quad 864 \times 12 = \quad 864 : 12 =$$

d- Un comerciante compra 40 litros de aceite de oliva por \$3.000 ¿Cuánto le sale cada litro?.

$$3.000 - 40 = \quad 3.000 \times 40 = \quad 3.000 : 40 =$$

6- Realice la siguiente rutina de ejercicios.

* De pie, separado 20cm. de la pared, apoyar manos con brazos extendidos. Realizar flexión y extensión de brazos. 18 repeticiones.

*Acostados boca arriba, apoyar pies en una silla. Elevar el torso tocando rodillas y volver a la posición inicial. Realizar 20 veces el ejercicio

. * Marcar un cuadrado de 4 metros cada lado y recorrerlo con distintos desplazamientos, sin parar (trote, galope, salticado) durante 5 minutos.

* Caminar y cada tres pasos cruzar piernas y bajar a tocarse los pies, sin doblar piernas. * Estirar brazos abrazándose bien fuerte con ambos brazos y mantener 10".

Evidencia: envía una foto sacada por algún familiar realizando los ejercicios.

7- La huerta es una forma natural y económica de producir hortalizas sanas todo el año. Por eso es conveniente siempre tener una en casa.

Te propongo que hagas un listado de frutas y hortalizas que podemos cosechar en la huerta y de qué manera las podemos consumir.

Realice un afiche, en el cual puedas explicar cómo es tu alimentación habitual y cómo puedes mejorarla.

Envíe una foto con el trabajo realizado.

Procesos: Al analizar los procesos de fabricación del papel, de un Jugo, una silla etc. Se distinguen algunos elementos básicos que intervienen en todo proceso productivo, los **insumos o materias primas.**

Betiana Secoli- Lilian Villafañe - Daniel Figueroa- Marisol Espejo-María Eugenia Sosa- Roxana Di Carlo-Rodrigo Ovejero.

Materias primas: Mediante uno o más procesos de transformación, los recursos naturales, insumos o materia primas – como ejemplo, la madera, las frutas, minerales etc. Se convierte en productos acabados.

Procesos de elaboración: En los procesos de elaboración, se aplican diferentes técnicas a partir de los cuales puede transformarse la materia prima en productos terminados.

8- Junto a tu familia elabora un postre clásico de la Argentina, “**Ensalada de Fruta**” respetando el proceso de elaboración, mediante el cual transformamos una materia prima como la fruta en un riquísimo y saludable “**Postre**”

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> - 2 manzanas, no muy arenosas - 3 naranjas bien maduras. - 3 Bananas. - 3 duraznos no demasiados maduros. - 3 ciruelas. - 1 Limón y medio - Jugo de una naranja. - 2 peras - ½ taza de azúcar. 	<ul style="list-style-type: none"> -Pelar todas las frutas, salvo las ciruelas. Lavar bien las ciruelas, que van con la piel. -Sacar las semillas o carozos. -Frotar las bananas, las manzanas y las peras con el jugo de limón para que no se oscurezcan. -Cortar las bananas en rodajas, cortar las peras en dados o gajitos. -Quitar la piel blanca y los hollejos a las naranjas y cortar en gajos. -En una fuente, combinar la fruta con el azúcar. Agregar el jugo de medio limón y de una naranja. Mezclar. -Dejar en la heladera, cubierta, hasta el momento de servir. -Si se usan frutillas o cerezas, agregar cortadas por la mitad. -Si se usa melón o sandía, quitar las semillas y la cascara y cortar en dados.

Opciones: Se puede servir con helado o crema batida.

9- Observe y escuche en los siguientes link, canciones publicitarias de alimentos. También se mandará por el grupo de WhatsApp. Luego clasifique cuáles pertenecen a alimentos saludables y cuáles no.

<https://youtu.be/t8Mx6omPnEs>

Betiana Secoli- Lilian Villafañe - Daniel Figueroa- Marisol Espejo-María Eugenia Sosa- Roxana Di Carlo-Rodrigo Ovejero.

<https://youtu.be/3aEE2WpSEFo>

<https://youtu.be/YCFUWqCboVY>,

<https://youtu.be/M7uTSLkEKHU>,

10- Analice la música de las publicidades y responda:

11- ¿Es pegadiza la música publicitaria?

12- ¿Por qué crees que es pegadiza la música publicitaria?

13- Crea algún ritmo y tócalo sobre algún objeto usando la música publicitaria de fondo y envía un audio o video.

Bibliografía:

- NAP de 6°
- <https://images.app.goo.gl>
- “Alimentación saludable en la escuela” Ministerio de educación.

Directora: Rivera Andrea

Vicedirectora: Carricondo Juana