

## **GUÍA PEDAGÓGICA N° 22 DE RETROALIMENTACIÓN.**

**Escuela: María Curié**

**CUE: 7000230-00**

**Docente/s: Pereyra María Alexia, Romina De Los Santos, Gabriela Videla, Mario Vargas**

**Grado: 5° Quinto. Grupo1 Ciclo: Segundo Nivel: Primario Turno: Único.**

**Fecha: Desde el 9/11 al 13/11**

**Área/s: Lengua, Matemática, Ciencias Naturales, Ética, Áreas especiales.**

**Título de la propuesta: “Una alimentación saludable, para una buena vida”.**

**Contenidos: Lengua:** Texto informativo. Clasificación de sustantivo, adjetivo y **Matemática:** Numeración. Situaciones Problemáticas. **Ciencias Naturales:** La alimentación. **Formación Ética:** Cuidado de la salud. **Agropecuaria:** Industrialización, la leche. **Música:** La voz cantada. Timbre: Voces femeninas, masculinas. El aparato fonador: Partes y funciones. Oído: Partes y funciones. **Educación Física:** La producción motriz según las posibilidades de movimiento propias y de los otros, y sus aspectos saludables, con ajuste a situaciones problemáticas.

### **Indicadores de evaluación para la nivelación:**

- Lee de forma autónoma un texto informativo sobre alimentación.
- Reconoce partes del texto.
- Busca, selecciona información referida a un tema.
- Produce textos sencillos
- Identifica clases de palabras palabras: sustantivo, adjetivo.

### **Matemática:**

- Resuelve situaciones problemáticas de la vida cotidiana.
- Escribe la respuesta al problema planteado.

**Ciencias Naturales:** Comprende texto leído para la realización del desafío otorgado.

### **Formación Ética:**

- Distingue formas de vida saludable en la vida cotidiana.

**Música:** Identifica auditivamente voces y las clasifica en femenina, masculinas e infantiles. Identifica partes y funciones de sistema auditivo- fonatorio y reflexiona en el cuidado de los mismos.

**Agropecuaria:** Elabora recetas, con materia prima la leche.

**Educación física:** Realiza actividades físicas para el cuidado de la salud.

## ACTIVIDADES

**Desafío:** “CONFECCIONAR UN MURAL INFORMATIVO QUE MUESTRE LA IMPORTANCIA ALIMENTARIA PARA UNA VIDA SALUDABLE”

**Área:** Lengua.

**1-Lee el siguiente texto y reflexiona.**

### **La importancia de transmitir hábitos saludables desde la infancia.**

Uno de los principales objetivos de la medicina moderna es y seguirá siendo la prevención de las enfermedades mediante la promoción de la salud.

En lo que se refiere a la salud infantil la medicina preventiva se basa en tres programas:

1/La prevención de las enfermedades infectocontagiosas mediante la vacunación universal.

2/La detección precoz de problemas mediante la revisión sistemática de salud.

3/La promoción de hábitos de vida saludable.

La promoción de hábitos saludables

Esta tercera estrategia, de promoción de hábitos de vida saludables, cobra especial importancia durante la infancia y la adolescencia por varios motivos:

1. En primer lugar porque es una época en que las familias son más permeables a estas recomendaciones por estar concientizadas e implicadas en el cuidado de los hijos, y, por tanto, es más fácil que eliminen hábitos nocivos (por ejemplo, dejar de fumar) y que adquieran hábitos más saludables que son los que con su ejemplo transmitirán a sus hijos

2. En segundo lugar, porque estos hábitos aparecen desde los primeros meses de vida y se van consolidando a lo largo de la infancia y de la adolescencia. Y, si es así, se adquieren con mayor fidelidad y menor esfuerzo que en la edad adulta.

3. Y en tercer lugar, porque es imprescindible para la construcción de una persona sana en todas sus dimensiones (física, mental, espiritual y social) y, por tanto, para la prevención de enfermedades en la edad adulta.

Los hábitos de vida saludables son estilos de vida, de comportamiento, de los cuales los más conocidos son los que tienen que ver con la alimentación, la higiene, la actividad física, la protección, los hábitos tóxicos... pero hay muchos otros que tienen que ver con actitudes básicas necesarias para la salud mental.

## Alimentación

Respecto a la alimentación, ha de ser suficiente, equilibrada y variada. En primer lugar, suficiente implica un aporte energético adecuado a cada edad del desarrollo. En segundo lugar, equilibrada, para evitar excesos o carencias y con un reparto de nutrientes basado en la pirámide de alimentación saludable (ver figura más abajo). Y, por último, que la alimentación sea variada favorece que también sea agradable.

El óvalo nutricional saludable nos muestra de forma gráfica los grupos básicos de alimentos y la proporción de los mismos que son necesarios para una alimentación sana. Se recomienda que estos alimentos se distribuyan entre cuatro y seis comidas al día.

Fuente: FAROS San Joan de Déu.

2-Marca los párrafos y escribe cuantos hay.

3- Responde las siguientes preguntas:

-¿De qué trata el texto?

-¿Qué son los hábitos saludables? Nómbralos, busca y pega información sobre ellos.

-¿Qué es el óvalo nutricional? Busca información acerca de ello, recorta y pega el mismo.

-Escribe la diferencia entre alimentos y comidas. Investiga

4-Extrae del texto:

- Dos sustantivos comunes, un sustantivo propio.

5-Realiza un listado de alimentos saludables, recorta y pega imágenes.

## **MATEMÁTICA:**

1- Resuelve. Compras en el kiosco escolar.

En el recreo de la escuela, Malena compró tres alfajores, un jugo y un paquete de pastillas. Camila eligió un sándwich y una soda ¿Cuál de ellos gasto más dinero?

### KIOSCO ESCOLAR

SÁNDWICH	\$50
ALFAJOR	\$25
PASTILLAS	\$15

SODA	\$25
HELADO	\$50
JUGO	\$20
PASTEL(PORCIÓN)	\$15

a- Malena quiere comprar, un sándwich, y una soda, ¿Cuánto será el total?

b- Sabiendo que cuenta con \$150, ¿le alcanza? ¿Le darán vuelto? ¿Cuánto?

c- Juan tiene cuatro billetes de 100 y quiere comprar una soda, un alfajor y unas pastillas. ¿Le alcanzará? De no ser así, ¿Cuánto le falta?

2-Escribe e investiga que otros alimentos agregarías a este kiosco escolar para que sea un kiosco saludable.

### **Área: Formación Ética y Ciudadana, Lengua y Ciencias Naturales.**

“ARMA UN MURAL INFORMATIVO QUE MUESTRE LA IMPORTANCIA ALIMENTARIA PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE”

**En el debes usar tu creatividad, la de tu familia, y plasmarla en, afiches, cartulina, papeles de colores, lo que tengas en casa y ayude a ello, puedes enviar videos, fotos, o simplemente la información en hojas.**

**¡Muchos éxitos en esta investigación y trabajo!!!!**

### **Ed. Artística Música**

**Título: Cuidar nuestra salud es importante.**

#### **Actividades**

1-Elegir una canción que te guste de género mixto (aparecen instrumentos y voces).

- Anotar el nombre de la canción.
- Escuchar atentamente voces e instrumentos.
- Escribir qué tipo de voces aparecen. (Niños- se denomina voces blancas o adultos: femeninas o masculinas).

2-Responder de acuerdo a lo trabajado en guías anteriores:

- ¿Cómo se produce la voz?
- ¿Qué sale de los pulmones y hace vibrar las cuerdas vocales?
- ¿Qué acciones pueden perjudicar la voz?

3-Escribir en el mural que confeccionarás sobre la salud un consejo para cuidar la voz.

4-Observar las siguientes imágenes y decir cuál situación perjudica la audición



**Área Curricular:** Agropecuaria.

**Actividades: 1- Marca con una cruz la respuesta correcta.**

La leche aporta calcio y vitaminas a nuestros huesos. SI  NO

Solo podemos obtener leche de la vaca. SI  NO

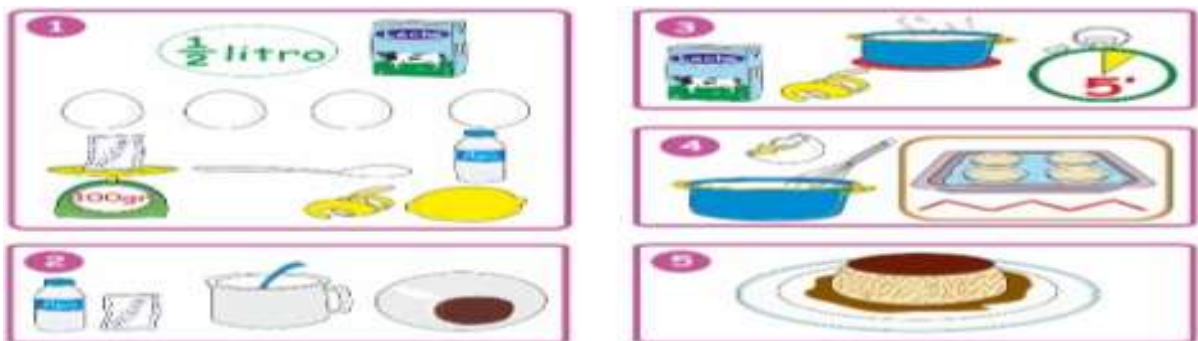
De la leche obtengo: queso, manteca, crema, etc. SI  NO

2- En una hoja aparte, escribe y completa la receta del flan. Te doy como ayuda los ingredientes y dibujos de los pasos.

**Nombre de la receta:**.....

**Ingredientes:** ½ litro de leche, 4 huevos, 150gr de azúcar, ralladura de 1 limón.

**Preparación: Paso a paso.**



Educación Física.

TÍTULO

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO PARA MEJORAR LA SALUD.”**

ACTIVIDAD.

Trotar por el espacio durante un minuto. (Recuerden que el trote, primero se apoya el talón del pie, luego la planta y por último la punta del pie)

Realiza los siguientes ejercicios

10 Abdominales



2 veces Zig -Zag (Coloco botella, como si fueran conos para esquivar. Primero corriendo hacia adelante y luego hacia atrás)



Salto por encima de los conos (botellas) con ambos pies juntos. Lo repito 2 veces.



10 Sentadilla (Los pies con separación de hombros, bajando con la espalda lo más derecho posible.)



Directora: Sandra Castro