

# ESCUELA Dr. CARLOS DONCEL – PROYECTO EMER

## Media Agua – Sarmiento.

**ANEXO GUÍA PEDAGÓGICA N° 20 DE RETROALIMENTACIÓN.**

**Grupo 2**

**DOCENTE:** Gonzalez Susana Beatriz.

**GRADO:** 6° (plurigrado)

**ÁREAS:** Lengua – Matemática – C. Naturales – F. Ética y Ciudadana- Educación Física – Tecnología -Agropecuaria.

**TÍTULO DE LA PROPUESTA:** “ALIMENTOS & SALUD”.

**DESAFÍO:** “Modificar el juego de la ruleta, orientando el contenido a la conservación y cuidado de la salud a través de una buena alimentación”.

**ACTIVIDADES.**

**MARTES 10/11**

**ÁREAS: LENGUA – CIENCIAS NATURALES.**




- Documento de base científica para consultar, incluye el gráfico circular en el que figuran los grupos de alimentos en la proporción diaria que debiéramos ingerir.



Dieta balanceada: rica en frutas y verduras, puede entregar los nutrientes necesarios para defender nuestro organismo de enfermedades infecciosas. Contiene vitaminas B, C y D, minerales, hierro, selenio y zinc (ayudan al buen funcionamiento del sistema inmunológico), antioxidantes, aceite de oliva y grasas omega 3 (pescados).





Aparte de la dieta es importante la exposición al sol en los horarios adecuados, la práctica de alguna actividad física diaria por ejemplo andar en bici una hora diaria) y el descanso.

- ¿Qué contienen los alimentos que consumimos a diario?

TIPO DE NUTRIENTE	¿PARA QUE SIRVE?	MAYOR PROPORCIÓN EN...	
Carbohidratos o hidratos de carbono	Suministran energía de uso inmediato. Algunos de ellos no nos nutren pero constituyen la fibra, muy importante para la digestión.	Azúcar, cereales, legumbres, papas.	
Lípidos	También aportan gran cantidad de energía, pero funcionan principalmente como reserva energética. Sirven para transportar y aprovechar las vitaminas A, D, E y K. Algunos son necesarios para el crecimiento.	Manteca, crema de leche, yema de huevo, leche entera, grasa de las carnes, aceites, margarina, aceitunas, nueces, almendras, chocolate.	
Proteínas	Participan de todos los procesos vitales. Permiten el crecimiento. Intervienen en la formación y reparación de partes del cuerpo dañadas, como músculos, pelo, piel y uñas. Colaboran en la defensa de las enfermedades. Si faltaran en la dieta hidratos de carbono y lípidos, pueden aportar energía.	Leche, yogur, queso, huevos, carnes, porotos, lentejas, nueces, almendras, fideos, pan, arroz.	

# ESCUELA Dr. CARLOS DONCEL – PROYECTO EMER

## Media Agua – Sarmiento.

<b>Vitaminas</b> 	<p>Protegen de las infecciones. Ayudan a regular algunos procesos vitales. Mantienen sana la piel, la vista, los vasos sanguíneos y otras partes del cuerpo.</p>	<p>Frutas, verduras, alimentos enriquecidos con vitaminas, cereales integrales.</p> 
<b>Minerales</b> 	<p>Regulan las funciones que realiza el organismo. El calcio, por ejemplo, forma y mantiene los dientes y huesos sanos. El hierro constituye los glóbulos rojos.</p>	<p>Lácteos, frutas, verduras, huevos, carnes, legumbres, cereales integrales, pan y leche enriquecidos.</p>
<b>Agua</b>	<p>Mantiene la temperatura corporal. Posibilita la ocurrencia de todos los procesos vitales en el organismo. Permite la circulación de sustancias por el cuerpo y la eliminación de desechos.</p>	<p>Todos los alimentos. Contienen más las verduras, las frutas y la leche.</p> 

### MIÉRCOLES 11/11

**ÁREAS: LENGUA – CIENCIAS NATURALES.** ALIMENTOS QUE AYUDAN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

- Ejemplos tarjetas sobre de alimentos a tener en cuenta en una dieta saludable: hábitos y alimentos.

<p>Carbohidratos. Proveen energía de inmediato, no proveen de alimentos pero si de fibras útiles para la digestión.</p>	<p>Ejemplos de alimentos que los contienen.</p>
---	---

- Más información para el juego.

En ocasiones los alimentos, evitan enfermedades y en otras reducen los síntomas y la hacen más llevadera. Ej., los cítricos son alimentos ricos en vitamina C, previenen resfriados, gripes, su consumo es recomendado en la dieta diaria.

Te doy algunos alimentos para tener en cuenta.

**Alimentos procesados:** son perjudiciales para la salud. Se recomienda un consumo limitado. Ejemplos.

Carnes envasadas (picadillo), chocolates, harinas blancas, azúcar refinada, grasas saturadas, golosinas, gaseosas.

**Cítricos.** Alimentos ricos en vitamina C. Estimulan la producción de glóbulos blancos, claves para combatir enfermedades infecciosas. Se recomienda su consumo diario. Ejemplos. Limón, naranja, mandarina, pimiento (contiene el doble de vitamina C que los cítricos).

**Ajo:** contiene vitaminas A, B, B2, B6, C, E, antioxidantes, antibacteriano, antiviral y anti fúngico, aumenta las defensas, previene resfriados y fiebre, es bueno para el asma y los problemas respiratorias, disminuye la presión sanguínea

**Aves de corral:** contienen vitamina E y B6. Ayudan en la producción de glóbulos rojos, producen y fortalecen a los glóbulos blancos (células del sistema inmunitario), claves para combatir infecciones. Ayuda a la salud y la inmunidad de los intestinos.

**Brócoli:** contiene vitaminas A, C y E entre otras

**Espinaca:** contiene vitamina C, antioxidantes y beta caroteno, incrementa la capacidad del sistema inmunológico para combatir infecciones.

**Granada:** proporciona antivirales previene enfermedades de la boca controlando el desarrollo de bacterias.

**Sandía:** contiene potasio, vitaminas A, B y C, potenciador de la función inmune.

**Cebolla:** contiene vitaminas A, B6, vitamina C (antioxidantes, refuerzan el sistema inmune) y E minerales como el sodio y el potasio, hierro y fibra alimentaria.

# ESCUELA Dr. CARLOS DONCEL – PROYECTO EMER

## Media Agua – Sarmiento.

**Agua:** es indispensable para la salud del cuerpo, alivia la fatiga, regula la temperatura del cuerpo, mejora el sistema inmune, reduce el riesgo de problemas cardíacos. Contiene Arsenio, mercurio, cobre, zinc y fluoruro entre otros, se recomienda tomar 3 litros al día.

**La actividad física y la salud.** El practicar actividad física ayuda a mantener nuestro cuerpo sano, disminuye la probabilidad de contraer enfermedades del corazón, mantiene saludables huesos, articulaciones y músculos. Desde el área de Educación Física, el profesor Marcelo Ruiz propone: ejercicios de habilidades motoras básicas. Fuerza, para el juego de la ruleta.

Si cae en el casillero “Actividad Física” el jugador sacará una de las tarjetas que contendrán la actividad a realizar. Trotar – Galopar - Galopar con balanceo de brazos –Trotar con elevación de rodillas – Descansar- Acostarse boca arriba y pararse- Saltar 8 veces en un solo pie – Descansar y tomar agua - Buscar un compañero que deberá acostarse en el suelo, saltarlo 5 veces – Saltar 8 veces con pies juntos - Buscar un compañero que deberá acostarse boca abajo y llevarlo en carretilla- Saltar abriendo y cerrando las piernas 6 veces - caminar y tomar agua (descanso activo) - Buscar un compañero que deberá abrirse de piernas, pasar por debajo 8 veces - Acostarse boca abajo y levantarse 5 veces - Buscar un compañero que deberá arrodillarse saltar sobre él 5 veces.

Estos ejercicios nos permiten tener mejor condición física. No olvides siempre tomar agua y disfrutar del trabajo al aire libre. Suerte espero que cumplas tu desafío.

**ÁREA: MATEMÁTICA.** Representación de datos en gráficos. Construcción del gráfico circular.

1°-Te explico. Debo partir de los datos de la tabla, llevados a grados. ¿Cómo lo hago?

- Multiplico. Siendo el total de grados 360 y el % 25  $\longrightarrow \frac{25 \times 360}{100} = 90^\circ$  (Divido porque 25 es %).

**Vamos de nuevo.**

Siendo el total  $360^\circ$  y el % 15  $\longrightarrow \frac{15 \times 360}{100} = 54^\circ$

- Ahora te toca a vos. Verificá los valores que están en la tabla haciendo las operaciones.

Preferencias en lecturas.	Suspensio.	Policial.	Terror.	Aventura.	otros
%	25%	15%	35%	20%	5%
Grados.	$90^\circ$	$54^\circ$	$126^\circ$	$72^\circ$	$18^\circ$

2°- Bien, ya tenemos los valores en grados, ahora alistá los útiles de geometría, papel y lápiz.

- Con el compás trazá un círculo de 9cm de radio, por ejemplo (el tamaño del círculo no hace variar la gráfica en cuanto a valores representados).
- Trazá el radio del círculo (te servirá de base para trazar los ángulos)
- Apoya el semicírculo en la línea del radio (ojo, la marca que indica el centro del semicírculo debe coincidir con el centro del círculo), mide los  $90^\circ$  traza la línea desde el centro del círculo que termina de definir el ángulo de  $90^\circ$ .

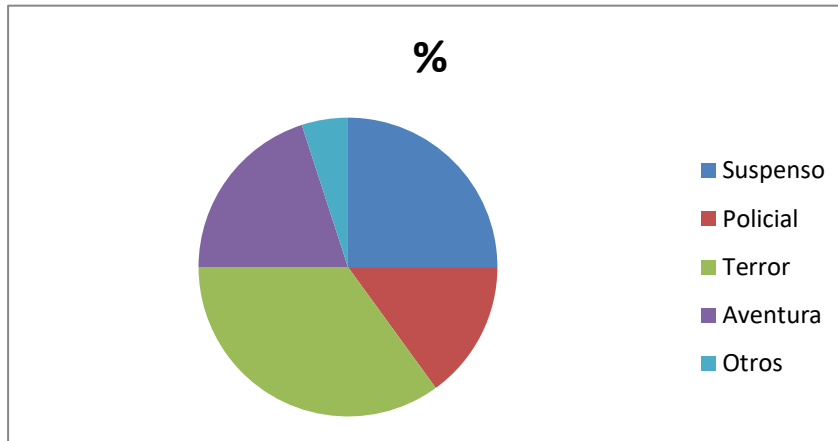


- Siguiendo la dirección de las agujas del reloj, continúa trazando los ángulos sucesivamente ( $54^\circ$ ,  $35^\circ$ ,  $126^\circ$ ,  $72^\circ$  y por último  $18^\circ$ ). Pinta las porciones del círculo de diferentes colores.

# ESCUELA Dr. CARLOS DONCEL – PROYECTO EMER

## Media Agua – Sarmiento.

- El resultado será el siguiente:



**JUEVES 12/11**

**ÁREA: LENGUA-CIENCIAS NATURALES.**

- Planifica la escritura del instructivo del juego con los verbos en infinitivo/ Modo Imperativo, según elección, debes tener en cuenta cómo se jugará, cuántos jugadores lo harán, cuando ganan puntos y cuántos puntos serán.
- Escribí el borrador del instructivo, luego consulta con la seño, para corregir.
- Pasá en limpio el instructivo del juego.

**ÁREA: MATEMÁTICA.**

- Confeccioná la ruleta (gráfico de torta), que se usará en el juego recuerda que debes hacer que gire, otra opción es tirando un dado.

VITAMINAS.	CARBOHIDRATOS,	PROTEÍNAS (origen vegetal)	AGUA.	PROTEINAS. (origen animal)	LÍPIDOS.	CATIVIDAD FÍSICA.
<b>30%</b>	<b>20%</b>	<b>10</b>	<b>15%</b>	<b>10%</b>	<b>3%</b>	<b>12%</b>

