

GUÍA PEDAGÓGICA Nº 24 DE RETROALIMENTACIÓN- GRUPO 2

**Escuela:** Pedro Álvarez

**CUE:** 700055900

**Docente:** Verónica Acosta

**Grado:** 5º **Turno:** Jornada Completa

**Áreas:** Ciencias Naturales - Matemática

**Título de la Propuesta:** Nuestros hábitos nos definen



**Contenidos:** **Ciencias Naturales:** Alimento y nutrientes. Alimentación dieta equilibrada y salud. Hábitos alimentarios saludables. **Matemática:** Situaciones problemáticas.

Cuadriláteros Caracterización de diferentes cuadriláteros: cuadrado, rectángulo y rombo.

**Indicadores:**

**Ciencias Naturales**

- Reconoce las necesidades nutricionales de las personas (niños y adultos).
- Escribe consejos para tener en cuenta la importancia de llevar una vida saludable.

**Matemática**

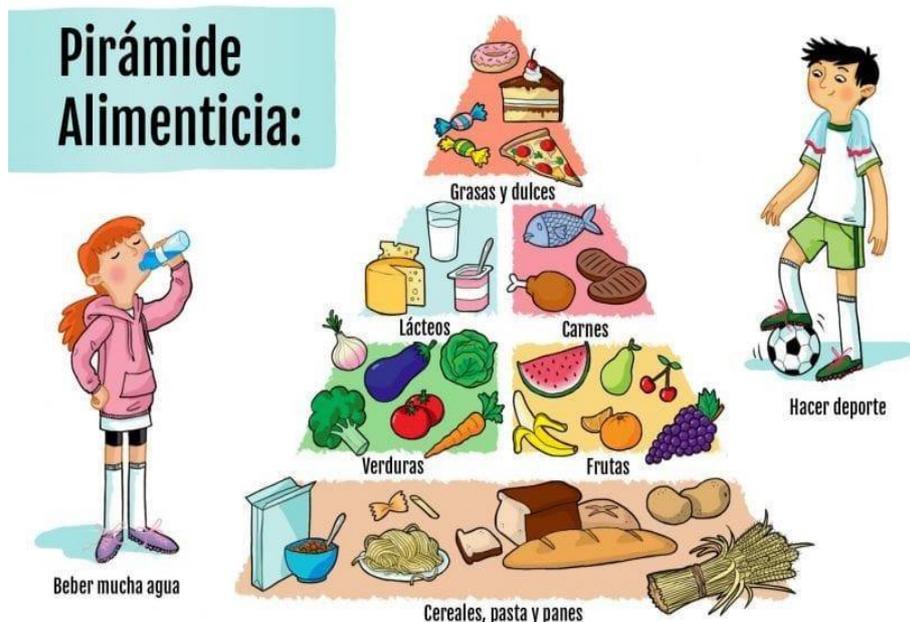
- Logra resolver situaciones problemáticas aplicando distintas estrategias.
- Reconoce cuadriláteros según las características que poseen.

**Desafío:** Elaborar guías de consejos para que toda la familia practique hábitos de vida saludable.

**GUÍA Nº 24 Desde 16/11 al 20/11**

**Día 1 16/11 CIENCIAS NATURALES**

Observar la siguiente ilustración



¿Qué representa dicho dibujo? ¿Lo conocías? ¿Para qué servirá?

- ☺ Leer la siguiente información

La pirámide alimenticia, pirámide alimentaria, o también llamada pirámide nutricional, es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables. Gracias a una alimentación sana y equilibrada, los niños consiguen los nutrientes imprescindibles para la formación de huesos, músculos, y entrenar su cerebro de por vida.

¿Para vos qué es una dieta balanceada y sana?

- ☺ Te invito a ver el siguiente video explicativo

<https://www.youtube.com/watch?v=KhpBO2cnaNw>

- ☺ Responder ¿Para qué es necesario consumir una dieta balanceada? ¿Qué nos puede suceder si ingerimos alimentos que no nos nutren? ¿Es lo mismo nutrirse que alimentarse?
- ☺ A continuación te presento la “gráfica de la alimentación saludable” que contiene los determinados grupos de alimentos que es necesario consumir diariamente. También presenta el agua potable como fuente de vida para consumir y preparar alimentos.



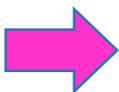
¿Cuáles son los grupos de alimentos que se deben consumir a diario?

¿Qué alimentos se deben ingerir en mayor proporción?

¿Qué indica la imagen del centro de la gráfica?

¿Qué se puede decir con respecto a la sal y a la actividad física?

## Día 2 17/11 MATEMÁTICA Situaciones Problemáticas



### RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Recuerda



- 1º. Lee con atención el enunciado, las veces que sean necesarias.
- 2º. Aclara los datos y lo que te pregunta el problema. Si es necesario haz un esquema.
- 3º. Piensa lo que debes hacer y luego realiza las cuentas
- 4º. Comprueba el resultado y escribe la solución

☺ Leer, interpretar y resolver las siguientes situaciones

- La familia Sánchez fue al supermercado a realizar las compras de los alimentos para la semana. El importe de la compra fue de \$ 6.758 si llevaban \$12.000 ¿Cuánto dinero les quedó para su próxima compra?
- Uno de los hijos cumple años y pasaron por la panadería a comprar algunas cosas dulces porque la torta la hizo mamá.



Compraron 3 tartas dulces, 10 cupcakes, 1 docena de donas, 4 budines y 1 docena de masitas finas. ¿Cuánto dinero gastaron en la panadería?

- Ahora la familia quiere saber cuánto es dinero el dinero con el cuentan después de las compras realizadas en el supermercado y en la panadería.

**Día 2 17/11 CIENCIAS NATURALES**

☺ Leer la información y luego responder

### Alimentación - Nutrición

**Alimentación:**

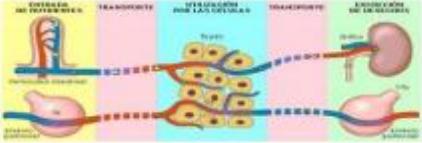
- Ingestión de alimento para proveerse de energía y elementos para el desarrollo (crecimiento y/o reparación corporal)
- Ingreso de alimentos al organismo





**Nutrición:**

- Conjunto de fenómenos involuntarios tras la ingestión de alimentos (digestión, absorción y asimilación)
- Ingreso de los nutrientes en las células del organismo



¿Es lo mismo alimentarse que nutrirse?

¿Qué nos proporcionan los alimentos?

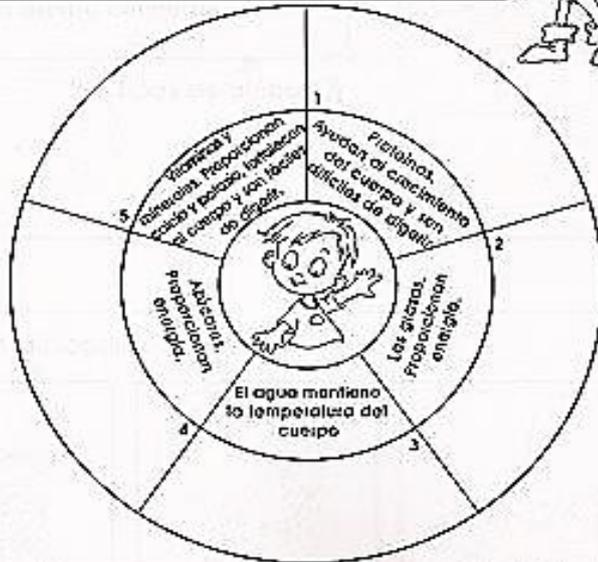
¿Qué nos puede causar una mala alimentación?

¿Comer mucho significa estar bien alimentado?

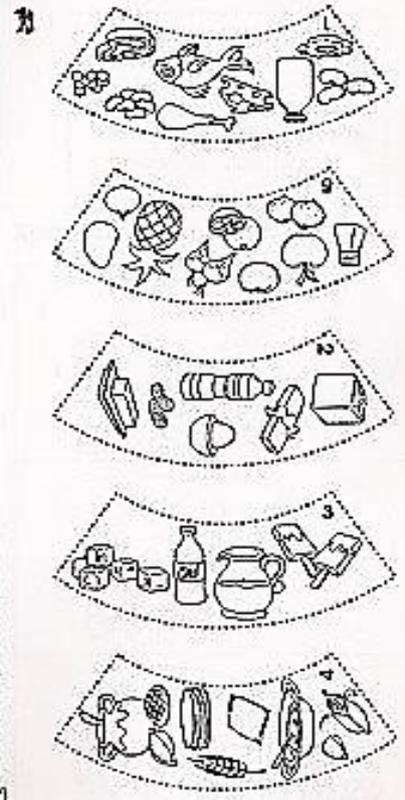
☺ Realiza la actividad para aprender mejor sobre la alimentación balanceada

Los alimentos proporcionan la energía necesaria a nuestro organismo.

Una alimentación balanceada nos proporciona azúcaros, agua, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.



Recorta y pega las partes del círculo en el número que les corresponda.



**MATEMÁTICA** ☺ ¡A razonar y resolver las siguientes situaciones!

En la fiesta de cumpleaños de un hijo de la familia Sanchez se efectuó el juego "A comer pastel". El primer competidor comió de un pastel, el segundo y el tercero ¿Cuál competidor comió más pastel?

Con un litro de refresco, la mamá de Luis llena 4 vasos. Sirvió 73 vasos, ¿Cuántos litros de refresco compró si quedó vacío 1 vaso de 74 que tenía?

(A)  $18 \frac{1}{4}$  L

(B) 19 L

(C)  $39 \frac{1}{2}$  L

(D) 40 L

**Día 3 18/11 CIENCIAS NATURALES**

☺ Dibuja un plato de tu agrado que cumpla con las características de una dieta saludable.



☺ Durante la campaña "Comer sano" la presentadora preguntó, ¿por qué es importante el consumo de una dieta balanceada?, ¿quién contestó correctamente?

- A** Elena: Porque ayuda a prevenir trastornos y enfermedades, garantizando un desarrollo óptimo.
- B** Juan: Porque asegura un crecimiento adecuado y además, le ayuda a desarrollar trastornos y enfermedades.
- C** Fernando: Porque ayuda a combatir algunas enfermedades y trastornos, permitiendo que el desarrollo y el crecimiento sean inadecuados.
- D** Adriana: Porque asegura el crecimiento y el desarrollo inadecuadamente, además, ayuda a prevenir algunos trastornos y pocas enfermedades.

**MATEMÁTICA GEOMETRÍA**

☺ Completa el siguiente cuadro colocando las características de las figuras presentadas

Figura	Nombre	Ejes de simetría	Vértices	¿Tiene ángulos rectos?
				
				
				

**Día 4 19/11 CIENCIAS NATURALES**

☺ Autoevaluación de tus hábitos de alimentación/nutrición

Rodea con un círculo:

- la **S** si siempre actúas así
- la **CS** si casi siempre actúas así
- la **AV** si a veces actúas así
- la **CN** si casi nunca actúas así
- la **N** si nunca actúas así

1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida.	S	CS	AV	CN	N
2. Consumo mucha azúcar.	S	CS	AV	CN	N
3. Como frutas de todo tipo y color.	S	CS	AV	CN	N
4. Consumo mis comidas con mucha sal.	S	CS	AV	CN	N
5. Consumo queso, yogures y leche.	S	CS	AV	CN	N
6. Me gustan consumir bebidas gaseosas.	S	CS	AV	CN	N
7. Tomo mucha agua potable durante el día.	S	CS	AV	CN	N
8. Le quito la grasa a la carne antes de comerla.	S	CS	AV	CN	N
9. Evito las bebidas alcohólicas.	S	CS	AV	CN	N
10. Desayuno diariamente.	S	CS	AV	CN	N
11. Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas..	S	CS	AV	CN	N
12. Consumo pan, cereales integrales y pastas.	S	CS	AV	CN	N

**Resultados:**

→ Las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10 y 12 puntúan con:

→ Las afirmaciones 2, 4, 6 y 11 puntúan con:

S	CS	AV	CN	N
4	3	2	1	0
0	1	2	3	4

Suma los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

☉ Entre 36 y 48 puntos: BUENO O MUY BUENO

☉ Entre 28 y 35 puntos: REGULAR

☉ Entre 36 y 48 puntos: FLOJO O MUY FLOJO



**BUENO O MUY BUENO** con tus hábitos de alimentación y nutrición, mantén tu actitud y podrás desarrollarte de manera saludable.

**REGULAR** tus hábitos de alimentación y nutrición, debes mejorarlos para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

**FLOJO O MUY FLOJO** en tus hábitos de alimentación/nutrición, debes mejorarlos rápidamente para crecer y desarrollarte sano y fuerte.

**Día 5 20/11 MATEMÁTICA**

☺ Atención: Sergio dibujó dos figuras diferentes, cada  $\square$  representa  $1\text{cm}^2$

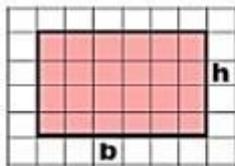


figura 1

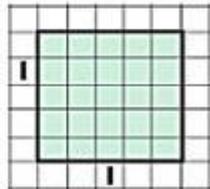


figura 2

Figura 1 Perímetro ..... Área .....

Figura 2 Perímetro ..... Área .....

**CIENCIAS NATURALES**

☺ Presta mucha atención a lo que cuentan los personajes del video **Eres lo que comes**

<https://www.youtube.com/watch?v=ppcK0WOYVMg>



Ya tienes suficiente información para poder cumplir con el desafío de **Elaborar guías de hábitos saludables** para que toda la familia pueda practicarlos.

Para ello **deberás tener en cuenta todo lo trabajado**, repasar lo visto desde guía N°20 de Moda salud, recordar o volver a escuchar el Decálogo de hábitos saludables que te explicó tu seño <https://youtu.be/0eQKyPJ6hQQ> para luego escribir en una hoja canson o cartulina rectangular una **guía de consejos** que podrás pegar en la puerta de la heladera o en un sector de la cocina para que toda la familia los pueda empezar a practicar y así llevar una vida más saludable



Directora Claudia Peralta