

Guía Pedagógica N°23 de Retroalimentación

Grupo: 1

Escuela: República Argentina CUE 7000217-00

Docente Fernando Ruarte

Grado: 4º Turno: Único

Áreas: Lengua – Matemática –Ciencias Naturales-Educación Agropecuaria-Educación Física

Tema: “Una alimentación saludable”

Contenidos

Lengua: Lectura silenciosa y comprensiva. Texto instructivo. Partes. Producción escrita. El párrafo. Sustantivos comunes concretos. Verbos en infinitivo. Familia de palabras.

Matemática: Fracciones: Representación gráfica. Iguales a un entero. Operaciones con números naturales. Medidas de capacidad y peso, resolución de situaciones problemáticas.

Ciencias Naturales: Aporte nutricional de los Alimentos. Gráfica de la alimentación saludable.

Educación Física: La experimentación y elaboración motriz considerando sus posibilidades de movimiento con ajuste a situaciones problemáticas.

Indicadores de logro

Interpreta textos leídos.

Identifica la silueta textual de un texto instructivo.

Escribe textos instructivos respetando su silueta textual.

Identifica párrafos en un texto.

Reconoce y escribe con correcta grafía palabras de una misma familia.

Utiliza correctamente las mayúsculas, los puntos seguidos y los puntos aparte.

Reconoce sustantivos comunes, verbos en infinitivo, sinónimos y familia de palabras.

Suma, resta, multiplica o divide números naturales con dificultad en unos dieces y cienes.

Mide cantidades, utilizando la unidad que corresponde.

Compara cantidades, usando fracciones.

Identifica cuáles son los alimentos más recomendables para consumo en favor de una alimentación saludable.

Relaciona la salud con la actividad física.

Técnicas de movimientos. Cuidado personal

Desafío: Diseñar y elaborar un texto donde expliquen el procedimiento para la elaboración de una receta gastronómica nutritiva.

Actividades

Lengua – 1) Lee el siguiente texto en forma oral y luego en silencio.

Cocinar nos volvió humanos

Muchos científicos piensan que nuestros antepasados prehistóricos se volvieron humanos cuando empezaron a dominar el fuego y a utilizarlo para cocinar. De hecho, somos los únicos animales que cocinamos nuestros alimentos.

El calor no solo ablanda los alimentos, sino que les permite liberar sustancias que le dan mejor sabor. Además, los alimentos cocidos son más fáciles de digerir, con lo cual aprovechamos mejor los nutrientes.

La cocción al fuego fue solo el comienzo: de a poco, los seres humanos empezaron a inventar nuevas formas de cocción, como freír, hervir, hornear, grillar, asar e incluso cocinar con el horno de microondas.

También usaron su creatividad al observar que podían mezclar unos alimentos con otros y que estas mezclas permitían disfrutar de nuevos sabores y aromas. Incluso se dieron cuenta de que algunos alimentos, al descomponerse, eran sabrosos y seguros, como cuando se hacen quesos, yogures, leudados de masas, vinos y cervezas.

Con el tiempo los seres humanos fueron inventando recetas, libros de cocina; utensilios, como ollas y sartenes, y, por supuesto, crearon un lugar para cocinar. Por lo tanto, cocinar no es solo transformar alimentos, sino que son todas las prácticas que nos hacen humanos, al usar nuestra capacidad de invención, nuestras culturas y el placer de probar y compartir alimentos seguros con los seres queridos.



TIC A
Para con
cocinar d
ingresen
*Enlace acc
view/exper

2) Responde: ¿Quiénes cocinan

los alimentos? ¿Qué se aprovecha de los alimentos cocidos?

¿Qué formas de cocción inventaron los humanos?

¿Qué fueron

inventando al pasar el tiempo?

Si los alimentos no fuesen cocinados,

¿sería lo mismo? ¿Por qué?

¿Te gustó esta lectura? ¿Por qué?

3) Busca el significado de las palabras resaltadas con negrita.

4) Busca distintos textos instructivos (juegos, recetas, etc), observa y distingue sus partes.

5) Relee el texto “Cocinar nos volvió humanos

6) Marca con una { los párrafos y los enumeras.

7) Lee y subraya los verbos del siguiente texto.

La cocción al fuego fue solo al comienzo: de a poco, los seres humanos empezaron a inventar nuevas formas de cocción, como freír, hervir, hornear, grillar, asar e incluso cocinar con el horno de microondas.

8) Completa el verbo con su infinitivo

cocina..... hornea..... hierva..... digiere..... inventa.....

9) Lee el último párrafo del texto “Cocinar nos volvió humanos”, extrae y realiza una lista de sustantivos comunes. Escribe oraciones con ellos.

10) Coloca el sinónimo de **mezclar**, **comienzo** y **seres humanos**

11) Arma la familia de palabras de **transformar-cocinar- asar**.

12) Escribe una receta de cocina, que contenga nutrientes para una buena alimentación. Realiza el primer borrador (lo escribes en una hoja de block con tu nombre y fecha).

13) Trabaja el segundo borrador de la receta elegida. Tener en cuenta los pasos (título, ingredientes y preparación). La buena caligrafía y ortografía, pídele a un adulto que te ayude a revisar.

14) Ahora puedes realizar la versión final acompañada con imágenes.

Matemática –

1) Resuelve la situación problemática

2) Para elaborar la receta saludable, tenemos que averiguar precios...

En verdulería: Frutas – Carnes – Lácteos – Legumbres – Otros.

3) La mamá de uno de los alumnos ya compró: Escribe todas las operaciones que usaste para resolver el problema.

Verdura \$470 Frutas \$ 250 Lácteos \$ 200 Legumbres \$ 160 Otros \$ 60
¿Cuánto gastó en total? Gastó en total \$.....

Si pagó con \$ 2.000... ¿Cuánto le dieron de vuelto? Realiza la operación en el cuaderno.

4) Indica con qué Unidad se mide

Peso..... Capacidad..... Longitud.....

5) Sumar medidas de peso

$$1 + 1 + 1 + 1 = \text{kg}$$

4kg 4kg 4kg 4kg

$$\frac{1}{2} \text{ L} + \frac{1}{2} \text{ L} + 2 \text{ L} = \dots \text{ Litros}$$

6) Medir líquidos.

El agua mineral se vende en botellas de distintos tamaños



Propone 3 maneras diferentes de comprar 2 1/2 litros de agua.
.....
.....

7) Realiza esta operación en el cuaderno: La mamá de otro alumno, fue al almacén para comprar lo que faltaba para la receta saludable.

Si caminó 10 cuadras, entre ida y vuelta al negocio... ¿Cuánto caminó?
..... Km que son..... metros.

Si caminó..... metros, entonces son..... cm.

Ciencias Naturales –

1) Dibuja o pega alimentos para cada nutriente.

- 2) Carbohidratos-----lípidos-----proteína-----minerales y vitaminas
- 3) En un afiche dibuja la pirámide nutricional y completa con sus partes. Puedes pegar figuras de los diversos nutrientes

Educación Agropecuaria

Actividades

- 1- Observa las siguientes recetas de comidas

Estofado de cabrito	Chanfaina Escabeche de liebre
Puchero Guiso de fideos locro	Pasteles fritos asado

- 2- Elige la que más te guste.

- 3- Según el grupo familiar escribe

Ingredientes

Preparación

- 4- Saque foto de la receta y envíala.

- 5- ¿Qué cultivos de la huerta utilizaste para hacer tu receta, escríbelas y dibújalas.

Educación Física

Cs Naturales:

- 1- Lee con atención el siguiente texto:

El agua es uno de los componentes esenciales e indispensables para la dieta y la vida humana. Es la única bebida verdaderamente importante, ya que las otras solo aportan sabor. El agua ayuda a eliminar desechos corporales, protege los órganos vitales y ayuda a regular la temperatura corporal. Si no nos hidratamos correctamente nuestra salud se puede deteriorar. Por esto, no esperes a tener sed para beber agua.

Para realizar cualquier actividad física debemos hidratarnos. Cuando realizamos ejercicios físicos de largo aliento, nuestro cuerpo sufre la pérdida de agua y electrolitos a través de la transpiración. Recuerda llevar siempre a mano una botella con agua limpia para beber.

- 2- Responder marcando la opción correcta con una cruz:

a. ¿Cuál de los siguientes ejercicios te hace transpirar más?

<input type="checkbox"/>	Trote
<input type="checkbox"/>	Abdominales
<input type="checkbox"/>	Saltos

3- Trabajaremos los tres ejercicios anteriores, abdominales, trote y saltos a través de una serie.

- Buscar un espacio abierto.
- Realizar trote suave de por lo menos 5 minutos.
- Hacer 20 abdominales.
- 10 saltos llevando rodilla al pecho.
- Y por último elongación.

¿Qué ejercicio te costó más?

¿Necesitaste agua durante y después del ejercicio?

Directora Lucia Riveros