

GUÍA PEDAGÓGICA Nº 23 DE RETROALIMENTACIÓN. GRUPO 3

Escuela Jorge Washington

- CUE 7000341-00-

Docentes: Carbajal, Ana; Peralta, Mariela; Sánchez, Estela

Grado: 5º “A”, “B”, “C”

Turno: Mañana y Tarde

Áreas Integradas: Matemática, Ciencias. Naturales.

Título de la propuesta: “Comer saludable es vivir bien”

Contenidos: ***Matemática:** El reconocimiento y uso de los números naturales y de la organización del sistema decimal de numeración. El reconocimiento y uso de expresiones decimales en situaciones problemáticas que requieran. El reconocimiento y uso de las operaciones entre números naturales en situaciones problemáticas que requieran.***Ciencias Naturales:** La identificación de las funciones de nutrición en el hombre (digestión, respiración, circulación y excreción), sus principales estructuras y relaciones. El reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud, en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo. El mejoramiento de la dieta atendiendo al contexto sociocultural.

Indicadores de evaluación para la nivelación: Matemática: Establece equivalencias con medidas de capacidad y peso. Identifica la operación que corresponda a la situación problemática dada. Lee, escribe, compara y ordena números naturales. Lee, escribe y compara números decimales. **Ciencias Naturales:** Reconoce aportes de los nutrientes de cada alimento. Identifica los órganos que intervienen en el proceso digestivo. Reconoce las consecuencias de una mala alimentación. Clasifica los alimentos para realizar una dieta saludable. Reconoce la importancia del agua en una dieta saludable.

Desafío: Diseñar distintos menús para elaborar una dieta saludable semanal.

Actividades: Día N°1

Área: Ciencias Naturales

“A dónde va lo que comemos”

Comenzamos a transitar el trayecto final de este ciclo lectivo. ¡Es hora de demostrar todo lo aprendido! Eres un alumno excepcional ¡Acompáñame realizando las actividades y al final descubrirás lo mucho que sabes! ¡Vamos!

- 1) Observa el siguiente video. ¡TE VA A SORPRENDER NUESTRO APARATO DIGESTIVO!!!! <https://www.youtube.com/watch?v=OIEXA7C8t8>

2-Luego de observar el video realiza el siguiente trabajo.

¿Sabías que?.....

“Nuestro cuerpo necesita nutrientes para obtener la energía suficiente para realizar diferentes actividades”.

Escribe como se leen los números del punto anterior.

2- Resuelve las siguientes situaciones:

a-Laura y Raúl llevan a sus 3 hijos a almorzar al restaurante: "COMER SANO". Laura comió un menú de \$150, Raúl eligió un menú de \$170 y entre los 3 hijos comieron en total \$460.

¿Cuánto dinero tuvieron que pagar por el almuerzo?

c-Si Raúl paga con dos billetes de \$1.000 ¿cuánto le dan de vuelto?

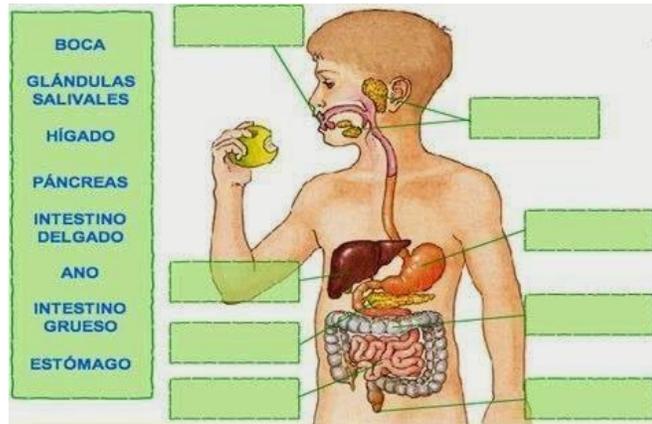
Área: Ciencias Naturales

"CON MI FAMILIA VAMOS A ESTUDIAR COMO Y POR DONDE CIRCULA LA COMIDA"

1- Recordando el video: Si se bebe mucha cantidad de agua ¿favorecerá o perjudicará el proceso de digestión? ¿Por qué?

¿Cuántos litros de agua bebes tú por día?

2- Ubica los órganos que viste en el video en el siguiente dibujo del cuerpo humano.



Actividades: Día N°3

Área: Ciencias Naturales

"LA FAMILIA VA A COMER SALUDABLE, "AL RESTORANTE COMER SANO"

1- Recordando el video: ¿Crees que, para el proceso de digestión, es importante el agua?

Justifica tu respuesta.

2- Observa las imágenes:



- 1- Enumera los alimentos que ves en las imágenes y ubica los nutrientes que contiene cada uno. Ejemplo: pollo: proteínas.
- 2- ¿Sabías qué? ...El agua en el proceso de digestión, transporta los nutrientes, productos o deshechos; regula la temperatura corporal, disuelve sustancias y compone el citoplasma celular. Es indispensable para la vida y representa el 70% del peso corporal.
 - Reflexiona y responde: ¿Qué lugar ocupa el agua en tu casa a la hora de las comidas? ¿Todos beben agua o la reemplazan por otra bebida? ¿Cuál? ¿Qué consejo le darías al que no le gusta tomar agua?

Actividades:

ÁREA: MATEMÁTICA:

Resuelve las siguientes situaciones:

1-En la tabla se puede ver lo que consumieron estas familias en el restaurante “COMER SANO”

| Mesas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------|---------|---------|---------|-------|---------|
| Dinero que gastaron. | \$1.500 | \$1.875 | \$3.450 | \$680 | \$3.320 |

- a) ¿Qué mesa gastó más dinero?
- b) ¿Qué mesa gastó menos dinero?
- c) ¿Cuánto dinero recaudó el cajero al final del día?
- d) ¿Cuál es la diferencia de dinero entre la mesa 3 y la mesa 2?
- e) En el postre, cuatro mesas aprovecharon la promoción del día y gastaron \$320 cada una. ¿Cuánto dinero pagan las 4 mesas?

Día N° 4 Área: Ciencias Naturales

“LAS FAMILIAS VAN A COMER SALUDABLE, AL RESTAURANTE COMER SANO”

- 1- Observa las siguientes imágenes, tacha los alimentos que no sean saludables.
 - ✚ Te doy una ayudita.... Lee la lista de alimentos para que te guies mejor

Escuela Jorge Washington- 5º grado- Nivel primario- Áreas integradas

| | | | |
|-------------------|---------------------|--------------|--------------|
| Hortalizas | galletas, bollería | cereales | carne roja |
| Frutas | papas fritas | pescado | pasta |
| Legumbres | snacks | aves | pan blanco |
| Aceite de oliva | pizza, precocinados | leche entera | arroz blanco |
| Frutos secos | dulces | huevos | embutidos |
| Yogur natural | bebidas azucaradas | queso | salchichas |
| Cereales desayuno | | | |

2- Nombra los nutrientes de los alimentos y completa con un ejemplo de las imágenes para cada nutriente.



Lípidos

.....

Proteínas

.....

Área: Matemática

1-Resuelve la siguiente situación, observando el cuadro con la recaudación de los siguientes restaurantes.

Restaurantes saludables.

| Restaurantes | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------------|-----------|------------|------------|------------|
| Soy Chu | \$1283,45 | \$1980,08 | \$7800,50 | \$10650,99 |
| Comer Sano | \$2754,65 | \$10560,90 | \$1599,99 | \$13745,58 |
| Natural's | \$9500,05 | \$11900,75 | \$19380,65 | \$18567,85 |

- a- Pinta los números mayores a 15.000
- b- Escribe el nombre del restaurante que recaudó menos el día viernes
- c- ¿Qué día recaudó menos el restaurante Natural's?

Actividades: Día N°5

Resolución del Desafío

“¡Manos a la obra!”

➤ Completar el menú para el día sábado y domingo. Guiarse con el ejemplo. Cópialo Carbajal, Ana; Peralta, Mariela, Sanchez, Estela

Escuela Jorge Washington- 5º grado- Nivel primario- Áreas integradas

en una hoja y colócalo en un lugar de la cocina para que sea consultado por tu familia para la elaboración de las comidas.

- ¿Te parece que todos los fines de semana en todas las comidas puedes poner alimentos no saludables? ¿Por qué? Ten en cuenta esta respuesta para completar el cuadro.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|----------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Desayuno | Yogurt con cereales | Leche con pan y queso | Leche con mermelada | Jugo de naranja con biscochos integral | Yogurt con frutas | | |
| Almuerzo | Bife de merluza con ensalada | Lentejas con verduras. Frutas | Albóndigas con salsa de tomate y arroz | Tarta de atún con verduras | Lomo con tomate. Manzana asada. | | |
| Merienda | Te con tostado y mermelada | Yogurt | Te con galletas de avena. | Frutas y licuado de banana | Te con tostado y queso | | |
| Cena | Cerdo con verduras al horno. Frutas | Bife con puré de zapallito Gelatina | Tortilla de calabacín. flan | Bife de merluza con verduras. | Tarta de jamón y queso. frutas | | |
| Agua | 2 litros de agua por día | 2 litros de agua por día | 2 litros de agua por día | 2 litros de agua por día | 2 litros de agua por día | 2 litros de agua por día | 2 litros de agua por día |

Has logrado hacer tu dieta saludable semanal y eres capaz de reemplazar los alimentos según los nutrientes para que sea variada en tu menú. ¡Cuánto has aprendido!

¡Felicitaciones!

Directora: Sandra Pradro

Carbajal, Ana; Peralta, Mariela, Sanchez, Estela