

GUÍA PEDAGÓGICA N° 23 DE RETROALIMENTACIÓN - GRUPO 3

ESCUELA: Clara Rosa Cortínez

CUE: 700003000

DOCENTES: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez, Celina Rodríguez, Fernanda Argüello.

GRADOS: 5°

CICLO: Segundo

NIVEL: Primario

TURNOS: Mañana y tarde

ÁREAS: Matemática. Ciencias Naturales, Educación Física, Tecnología.

TÍTULO DE LA PROPUESTA: "Vive la vida, de forma saludable"

CONTENIDOS: **Matemática:** Número naturales. Multiplicación por 10 y por 100. Triángulos. Circunferencia. SIMELA. (peso) Números decimales, suma y resta. Fracciones. **Formación Ética:** Costumbres, formas de vida, estereotipos. Valores. **Ciencias Naturales:** Sistema de nutrición, Sistema digestivo. Alimentación Saludable. Mezclas. **Tecnología:** Proceso de elaboración y/o fabricación de producto a través de un instructivo. Reconocimiento de herramientas y/o máquinas en un proceso de elaboración y/o fabricación. **Educación Física:** Elaboración de acciones motrices según sus posibilidades de movimiento y sus aspectos saludables, con ajuste a situaciones problemáticas.

INDICADORES: **Matemática** • Lee y escribe números naturales hasta 9 cifras.

- Ordena y compara números naturales.
- Realiza multiplicación por 10, por 100.
- Escribe y lee número decimales.
- Resuelve situaciones cotidianas que requiere sumar, restar, comparar u ordenar números decimales.
- Reconoce, representa y compara fracciones y las utiliza en la solución de problemas de la vida cotidiana.
- Reconoce y traza rectas paralelas.
- Construye triángulos y circunferencia a partir de ciertos datos.
- Identifica y clasifica los triángulos según; sus lados y ángulos.
- Reconoce las diferentes unidades de medidas; peso.

Ciencias Naturales • Reconoce la importancia de alimentarse adecuadamente.

- Identifica alimentos saludables.
- Reconoce el sistema digestivo y su función.
- Diferencia entre mezcla homogénea y heterogénea.

Educación Física: • Elabora su pirámide nutricional y de actividad física de acuerdo con su rutina diaria.

- Realiza un circuito de capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad; de acuerdo con sus posibilidades.

Tecnología: • Diferencia las herramientas y las máquinas.

- Escribe coherentemente el procedimiento para elaborar y/o fabricar el producto.
- Hace uso de los materiales correctos.

Ética y Ciudadana: • Analiza la información brindada por los medios de comunicación respecto de costumbres, formas de vida, estereotipos, reconociendo en ellos valores, sentimientos, prejuicios.

DESAFÍO: Construir un recetario semanal de alimentación saludable.

Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.

ACTIVIDADES:

Para un estilo de vida saludable es necesario una dieta equilibrada, correcta hidratación y actividad física. “Come sano, hidrátate bien y haz deporte”.

Día N° 1: Matemática:

1) Lee con atención la siguiente carta del restaurante “Clara Rosa”:

Entrada		
Ensalada		\$ 200,25
Plato Principal		
Ravioles con crema	250 gr	\$ 199,99
Postres		
Ensalada de frutas		\$ 155

2) **Escribí** la combinación posible de 1 menú.

3) **Responde:** ¿Cuánto gastó en la combinación que realizaste?

4) **Ordena** de menor a mayor los precios del menú.

5) En Argentina, el consumo medio a nivel nacional real es del orden de los 180 litros/habitante, superando el promedio recomendado por la OMS. Sin embargo, existen al interior de nuestro país grandes diferencias regionales respecto del acceso al agua potable.

Completa el siguiente cuadro:

Consumo de agua	Habitante	Escribe cómo se lee
1 año	4.460	
10 años	44.600	

Día N° 2: Ciencias Naturales

1) **Observa** la carta del restaurante “Clara Rosa”.

2) **Responde** en la carpeta:

a) ¿Crees que todas las comidas de la carta son saludables? ¿Por qué?

b) ¿Cuál es tu plato preferido? ¿Es saludable?

3) **Lee el siguiente texto:**

Mediante la función de nutrición, nuestro cuerpo obtiene energía y sustancias para vivir. Esta función incluye los procesos por los cuales nuestro organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos. Eso depende de las funciones como la digestión.

Marca con una **X**, el sistema que se encarga de extraer los nutrientes de los alimentos que ingerimos.

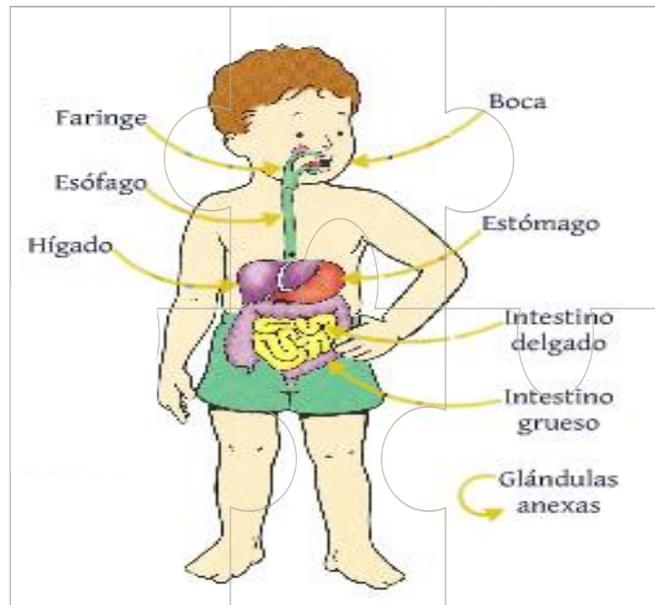
Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.

- Sistema urinario.
- Sistema circulatorio.
- Sistema digestivo.

4) Completa con (V) verdadero o (F) falso, según corresponda:

- Los alimentos nos proporcionan energía.
- La saliva es la encargada de triturar los alimentos.
- La mezcla de saliva y alimento triturado que se forma en la boca se llama bolo.
- El alimento se mezcla con los jugos gástricos en el estómago.
- El intestino delgado es la parte más larga de nuestro aparato digestivo.
- El alimento se mezcla con los jugos gástricos en el estómago.
- El intestino delgado es la parte más larga de nuestro aparato digestivo.

5) Arma y pega el rompecabezas del sistema digestivo en tu carpeta.



6) Une con flecha, cada órgano del sistema digestivo con su función.

- **Boca:** Tiene por función formar el quilo y la absorción de nutrientes.
- **Faringe.** Conecta la nariz y la boca con la tráquea y el esófago.
- **Esófago:** Segrega el jugo gástrico, aquí se forma el quimo
- **Estómago:** Pasan los alimentos desde la faringe al estómago.
- **Intestino delgado:** La abertura al final del recto (por donde salen las heces se llama ano).
- **Intestino grueso:** Contiene los dientes y la lengua, realiza el proceso de masticado.

7) Responde: ¿Por qué es importante tomar 2 litros de agua diario?

8) Comenzamos a trabajar en el recetario ¡DESAFÍO! Vamos a utilizar hojas (pueden ser la carpeta) las hojas deben ser todas iguales, cartón, (puede ser una caja de leche), fibras, Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.

papeles de colores, revistas para recortar, y todo lo que tengas en casa, para decorar nuestro recetario, ¡Deja volar la imaginación!

9) **Escribe** una lista con algunos de los alimentos que comes en la semana. Encierra con un círculo rojo los que son saludables.

10) Si en el desayuno tomas café con leche: ¿Qué tipos de mezcla es?

DÍA 3: Tecnología - Formación Ética

Tecnología: 1) **Realiza** un bosquejo (dibujo) del recetario que te imaginas.

¡¡ALGUNAS IDEAS!!! (Para tu recetario)



2) **Escribe** su procedimiento.

3) **Une** con flechas según corresponde:

Materiales.

Pistolita de silicona

Tela

Herramientas.

Papeles de colores

Tijera

Máquinas.

Perforador

Cuter

Cáscara de huevos

Cartón

Formación Ética:

1) **Lee** el siguiente titular de un diario digital:

Alimentación saludable para niños de 3 a 11 años: principales recomendaciones

La manera de alimentarse en la infancia no solo es importante para cuidar la salud de los pequeños, también incide en la relación que tendrán con la comida en el futuro.

2) Con el título y subtítulo **escribe** una idea breve de lo que crees que tratará el artículo.

3) Lee los siguientes hábitos de buena salud y pinta la carita feliz 😊 si es hábito saludable y carita triste 😞 si no lo es, justifica tu respuesta.

- Lavar las frutas y verduras antes de consumirlos.
- Beber agua solo cuando tengo sed.

Escuela Clara Rosa Cortínez – 5° grado, Nivel Primario – Retroalimentación

- No debes acostarte temprano.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Debo tener tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con mis amigos.

5) **Dibuja** dos hábitos de buena salud.

¡**DESAFÍO!** **Escribe** 5 recetas (si te animas pueden ser más) de alimentación saludable en las hojas del recetario.

Día 4: Matemática

1) **Recorta** y **pega** el cuadro en una hoja que colocarás en el recetario.

Mis comidas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							

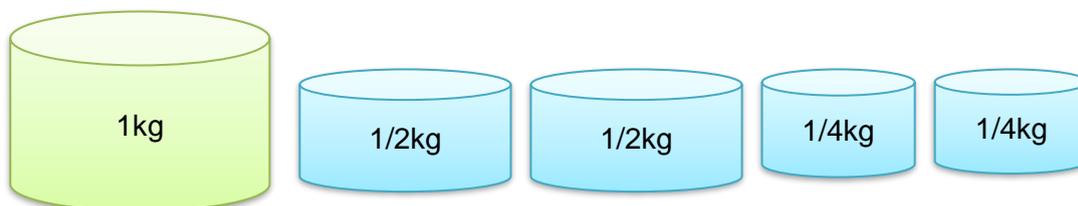
2) En la segunda hoja del recetario **construye** un triángulo de 10 cm de base, y de 45° sus ángulos. **Marca** el triángulo con un color. ¿El triángulo que construiste es equilátero?

3) Luego **traza** paralelas horizontales a la base del triángulo, debe quedar dividido en 5 partes. De esta manera construiste la pirámide nutricional.

4) Debajo de la pirámide, **traza** una circunferencia de 2 cm de radio, **pinta** el círculo celeste y la circunferencia azul. **Escribe** en el círculo **AGUA**.

5) En la pirámide nutricional que construiste colocaremos los alimentos desde la base hacia el vértice del triángulo, los cereales, arriba los vegetales y las frutas, luego las carnes y los lácteos y por último las grasas y los dulces. ¡Puedes recortar y pegar imágenes o dibujar!

6) **Completa** con los kilos el total de las pesas:



Continuamos con el ¡**DESAFÍO!** Ahora completa el cuadro del punto uno con un menú saludable para vos. Agrega a tu recetario.

Día 5: Educación Física

Educación Física

Te presento la pirámide nutricional y de actividad física, a modo de ejemplo. Debes realizar tu propia pirámide, de acuerdo con tu rutina diaria: donde incluyas tiempo de actividad física, Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.

tiempo de tareas escolares, tiempo de tareas para ayudar en casa, tiempo frente a la computadora, o video juegos, o teléfono, tiempo de jugar al aire libre (anexo en PDF).



2) Debes realizar un circuito de capacidades condicionales: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad. Puedes seleccionar ejercicios de las guías que se enviaron durante el año, o los que elijas tú. Debe tener 4 estaciones: 2 de fuerza, 1 de velocidad y 1 de resistencia; y elongar los grupos musculares al finalizar el circuito. Tu pirámide debe incluir una alimentación equilibrada, variada y con una buena hidratación (antes, durante y después del ejercicio). La actividad física recomendada debe tener una duración de 60 minutos diarios, para ejercitar músculos, articulaciones y mejorar el sistema cardiovascular, donde incluya una entrada en calor, el desarrollo y la elongación. Incluir tu pirámide en el recetario.

¡DESAFÍO! ¡Manos al a obra! Ahora sí puedes terminar de armar tú recetario, coloca en él las recetas, el cuadro y la pirámide. Envíanos foto y audio o video contándonos cómo resolviste este desafío y mostrándonos como te quedó. ¡Seguro fue un gran trabajo!

Preguntas de metacognición.

Responde: ¿Qué aprendí? ¿Qué te gustó más? ¿Tuviste alguna dificultad? ¿Para qué me ha servido?

Directora: Edith Ripoll

Docentes responsables: Florencia Blanco, Marianela Lecharde, Mariela Soto, Natalia Núñez.