

## GUÍA PEDAGÓGICA N° 23 DE RETROALIMENTACIÓN

**ESCUELA :** JUAN JOSÉ CASTELLI T. M. **CUE :** 7000286 00

**DOCENTES :** ESPEJO ELIZABETH, FERNÁNDEZ ANA, BALMACEDA, YANINA; VALDEZ, SILVANA Y HEREDIA, HÉCTOR.

**GRADO :** 3º “A” y “B” **TURNO :** MAÑANA **FECHA :** Desde el 09 / 11 al 13 / 11

**ÁREAS :** LENGUA, MATEMÁTICA, CS. NATURALES, CS.SOCIALES, FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA, ED. MUSICAL, ED. PLÁSTICA, ED. FÍSICA.

**TÍTULO DE LA PROPUESTA :** “RECETAS SALUDABLES”

**Desafío:** DISEÑAR UN RECETARIO DE COCINA CON COMIDAS SALUDABLES.

### **CONTENIDOS :**

**MATEMÁTICA :** Numeración hasta 10.000. Situaciones problemáticas multiplicativas.

**LENGUA :** Lectura oral y comprensiva de textos literarios y no literarios. Sistema de escritura: uso de distintos tipos de letras. Producción escrita: Texto instructivo: las recetas.

**CIENCIAS SOCIALES :** Mapa político de Argentina. Región de Cuyo. Comidas típicas de la región. Puntos cardinales.

**CIENCIAS NATURALES :** Alimentos y costumbres saludables.

**FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA :** Vida saludable

**EDUCACIÓN FÍSICA :** : El niño, su cuerpo y su movimiento-habilidades motrices.  
Lateralidad-Coordinación

**EDUCACIÓN MUSICAL :** : La voz. Entonación y afinación. Estilos musicales

**ARTES VISUALES :** Composición : Ritmo creciente y decreciente.

### **INDICADORES DE EVALUACIÓN PARA LA NIVELACIÓN :**

- ☉ Lee y escribe textos literarios y no literarios con diferentes tipos de letras.
- ☉ Comprende lo que lee.
- ☉ Escribe correctamente textos instructivos con una temática específica.
- ☉ Realiza la producción del recetario (tapa), con imágenes figurativas a partir de la combinación de materiales.
- ☉ Reconoce y lee números naturales hasta el 10.000.
- ☉ Resuelve situaciones problemáticas multiplicativas.
- ☉ Reconoce medidas de peso.
- ☉ Canta canciones teniendo en cuenta la altura que ellas manejan.
- ☉ Expresa la música por medio del canto y del baile.

- ☉ Comprende la información que brinda un mapa.
- ☉ Identifica los puntos cardinales en el mapa.
- ☉ Reconoce las diferencias entre comida saludable y no saludable.
- ☉ Elabora correctamente consejos para una vida saludable.
- ☉ Identifica lados del cuerpo y segmentos corporales.
- ☉ Coordina su cuerpo en la práctica lúdica.
- ☉ Incorpora hábitos saludables a la vida diaria.

### ACTIVIDADES :

1. Observar las siguientes imágenes

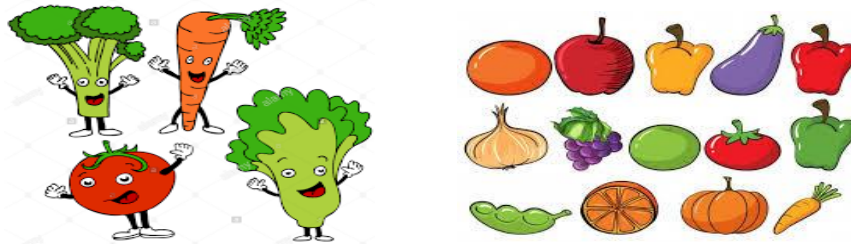


2. Leer y responder en el cuaderno, en letra cursiva.
- a) ¿Con cuál de estos platos te alimentas mejor?
  - b) ¿Cuál de estos platos te parece que presenta más calorías?
  - c) ¿Con qué ingredientes se elaboran las empanadas, los tallarines y los alfajores?
  - d) ¿Tienen ingredientes en común?
  - e) ¿De qué materia prima se extraen la mayoría de los ingredientes que forman parte de estos alimentos?
  - f) Nombrar qué comidas de las imágenes observadas te parecen más saludables y cuáles no.
3. Plantear el desafío.

🌈 *Diseñar un recetario de cocina con comidas saludables, escribiendo textos instructivos correctamente (Ingredientes y pasos a seguir)*

**ÁREA : EDUCACIÓN PLÁSTICA: “Creando con el ritmo creciente y decreciente”.**

1 Observar y describir las imágenes en tu cuaderno: colores, formas, tamaños y texturas.



2 Cortar dos cartones o cartulinas del tamaño de la hoja de tu carpeta. Colocarlos de forma vertical y realizarles dos perforaciones, te servirán para realizar las tapas del recetario de comidas.

3 Elegir y dibujar sobre los cartones o cartulinas seis verduras y/o frutas utilizando el ritmo creciente y decreciente en tu composición.

4 Embellecer tu creación usando témperas, papeles u otros materiales de distintos colores que tengas en casa. Pintar con blanco o pegar una hoja blanca del lado no trabajado.

**Responder en tu cuaderno:** ¿Lograste realizar la composición utilizando ritmo creciente y decreciente? Explica con tus palabras ¿Cómo lo hiciste? ¿Terminaste tu composición en el tiempo solicitado por la docente?

**ÁREA : MATEMÁTICA.**

**Alimentación sana**

En el comedor de una escuela, los cocineros tienen una tabla que les da información sobre las calorías por porción de cada alimento:

| ALIMENTOS                      | CALORÍAS | ALIMENTOS   | CALORÍAS |
|--------------------------------|----------|---|----------|
| <b>Carnes</b>                  |          | <b>Frutas</b>   |          |
| Carne de ternera               | 326      | Banana  | 84       |
| Pollo a la parrilla            | 120      | Cerezas   | 58       |
| Cerdo asado                    | 844      | Ananá   | 50       |
| Cordero asado                  | 575      | Pera  | 70       |
| <b>Pastas</b>                  |          | Manzana   | 75       |
| Ravioles de carne              | 536      | <b>Postres</b>  |          |
| Canelones de pollo             | 780      | Chocolate con leche   | 655      |
| Pizza                          | 300      | Helado de vainilla  | 259      |
| Pan blanco                     | 130      | Postre lácteo vainilla y dulce de leche   | 170      |
| <b>Ensaladas y frituras</b>    |          |  LAS CALORÍAS SON LA FUENTE DE ENERGÍA DEL CUERPO. |          |
| Ensalada de tomate y zanahoria | 30       |   |          |
| Papas fritas                   | 234      |   |          |
| Tomates fritos                 | 71       |   |          |

1 ¿Cuántas calorías tiene aproximadamente un almuerzo con canelones de pollo, pan blanco y un helado de vainilla?

2 Con alimentos de la tabla, armen un almuerzo que sume entre 1.000 y 1.250 calorías:

1. Observar atentamente la ficha.

- ¿Qué nos adelanta el título?
  - ¿Qué saben sobre alimentación sana?
  - ¿Qué sabes sobre las calorías que tienen los alimentos? ¿Qué son?
  - ¿Qué alimentos aportan calorías?
- Resolver las situaciones problemáticas presentadas en la ficha.
  - Responder: ¿Qué son las calorías?
  - Resolver las situaciones problemáticas.

¿Cuántas calorías tienen los siguientes almuerzos por porción?


a) Carne, ensalada de tomates y zanahoria y una banana.

b) Pollo a la parrilla, papas fritas y helado de vainilla.

Si los cocineros quieren armar un almuerzo con cordero asado, ¿qué otros alimentos podrían agregar para que las calorías totales estén entre 1.250 y 1.300?

5. Armar un menú saludable con las comidas que más le guste a tu familia. Calcular cuántas calorías tiene.
6. Recordar las medidas de PESO y trabajar con las siguientes situaciones.

**Sabiendo que:**



**Responde dibujando:**

¿Cuántos potes de 1/4kg de dulce de leche necesitarías para obtener 1kg y 1/2

¿Cuántos paquetes de 1kg de harina necesitas para obtener 4kg?

¿Cuántos potes de queso crema de 1/2kg utilizarías para obtener 5kg del mismo queso?

## ÁREA: EDUCACIÓN MUSICAL

Título de la propuesta : **Cantamos con la vaca Lola.**

Actividades:



1. Aprender y cantar completa la canción “La vaca Lola” adjunta a la guía.
2. Imitar el sonido de la vaca con tu voz cada vez que aparezca en la canción, utilizando diferentes intensidades.
3. Cantar realizando movimientos corporales libres, de acuerdo con lo que dice la letra de la canción. Grabar un pequeño video y enviárselo a la señorita de Música.
4. **Responder en tu cuaderno:** ¿Lograste imitar el sonido de la vaca y cambiar la intensidad de la voz? ¿Te divertiste cantando y bailando la canción?



ÁREAS : LENGUA, CIENCIAS NATURALES, FORMACIÓN ÉTICA

1. Leer el título del texto y observar las ilustraciones. ¿De qué tratará?

**Los alimentos que necesito**

Tu cuerpo requiere una alimentación variada que te aporte:

✓ **PROTEÍNAS** ✓ **VITAMINAS** ✓ **GRASAS** ✓ **HIDRATOS DE CARBONO**

Seguramente, te encantan las hamburguesas, las papas fritas, las salchichas, pero no debés abusar de ellas. Estas "comidas rápidas" contienen muchas grasas y bajo contenido en vitaminas y proteínas. En países donde se abusa de ese tipo de comidas, han aumentado las enfermedades del corazón y la obesidad. Una dieta equilibrada debe contener todo tipo de alimentos.

✓ **HIDRATOS DE CARBONO**

✓ **VITAMINAS Y MINERALES**

✓ **PROTEÍNAS**

✓ **GRASAS**

¿SABÍAS QUE HAY MUCHOS NIÑOS EN NUESTRO PAÍS Y EN EL MUNDO QUE NO SE ALIMENTAN COMO CORRESPONDE, Y QUE SUFREN, EN CONSECUENCIA, GRAVES TRASTORNOS EN SU SALUD?

1. Leer el texto en voz alta.
2. Luego responder:
  - a. ¿Qué deben aportar los alimentos para nuestro organismo?
  - b. ¿A qué se les llama comida rápida?
  - c. ¿Con qué otro término conoces las "comidas rápidas"?
  - d. ¿Qué enfermedades ocasionan el abuso de estas comidas?
  - e. ¿Qué alimentos debe contener una dieta equilibrada?
  - f. ¿Cuál es la causa por la que muchos niños sufren trastornos en su salud?
3. Escribir en letra cursiva cuatro consejos que darías a otros niños para tener una vida saludable. Dibujar o pegar imágenes que ayuden a interpretar tus consejos.
4. **Reflexionar:** escribir utilizando letra imprenta minúscula: ¿Qué aprendiste sobre los alimentos saludables y no saludables? ¿Qué alimentos debemos comer para conservar la salud?

ÁREAS : CIENCIAS SOCIALES Y LENGUA

1. En un mapa político de Argentina, señalar la región de Cuyo, colorear nuestra provincia y marcar los puntos cardinales de la Argentina.
2. Escribir cuáles son las comidas típicas de la Región de Cuyo.
3. Elegir cinco recetas y escribirlas respetando los pasos del texto instructivo, para incorporar en el recetario. Pegar imágenes que acompañen al texto.

**ÁREA : EDUCACIÓN FÍSICA**

**Materiales:** Papel, lápiz negro, pelota de media, frutas o verduras.

1) **Organización:** Actividad para realizar con tu familia, escribir en pedacitos de papel el nombre de frutas y verduras, hacerlos un bollito y meterlos en una cesta.

2) **Desarrollo:** Sacar un papel de la cesta y leer el nombre de la fruta o verdura que te tocó. Si es el nombre de una fruta tomarás la pelota con la mano derecha y la llevarás por toda la casa sin que se te caiga. Cuando saques el nombre de una verdura lo harás con la mano izquierda. Elegir otro papel y repetir el ejercicio. Luego invitar a participar del juego a los integrantes de tu familia.

**Vuelta a la calma:** Realizar ejercicios de estiramiento y responder las siguientes preguntas:

- ¿Pudiste jugar y realizar las actividades propuestas, identificando las partes y lados de tu cuerpo?
- ¿Lograste disfrutar en familia compartiendo el juego y el circuito propuesto?

**Directora: Tallarico, Fernanda**

**Vicedirectora: Lewylle, Vanessa.**