

ÁREAS CURRICULARES: Lengua, Matemática, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales y Formación Ética y Ciudadana. **TÍTULO:** "Me gusta comer sano"

Propósitos:

- Propiciar la comprensión de algunas funciones de la lectura y la escritura en textos sencillos.
- Promover la confianza en las propias habilidades de resolución de problemas.
- Propiciar la construcción progresiva de ideas de las ciencias naturales en la vida cotidiana.

GUÍA N°4

SEMANA DEL 23/06 AL 29/06

Descripción del desafío: producir fichas informativas sobre alimentación saludable para compartir en familia.

MIÉRCOLES 23 DE JUNIO

CIENCIAS NATURALES

- Te acuerdas que aprendimos los nutrientes y cuales eran. Comentamos la importancia de los nutrientes para crecer sanos y fuertes.

1. Lee el siguiente texto:

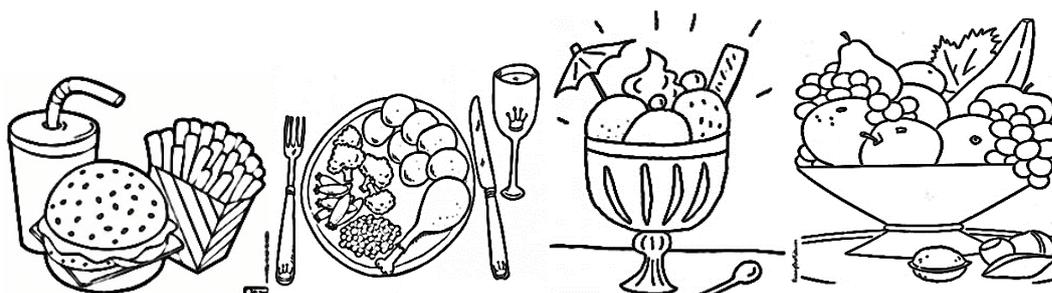
Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.



La nutrición es importante para todos, combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

2. Subraya lo más importante del texto.

3. Observa las imágenes y anota cuál de los siguientes alimentos son saludables y por qué



Escuela Pedro de Valdivia-Tercer grado-Áreas Integradas

LENGUA

- Si leemos con atención el texto podemos encontrar palabras que no conocemos. Te invito a buscarlas en el diccionario.
 - ¿Será lo mismo nutrición y alimentación? ¿Qué opinas?
4. Busca en el diccionario las siguientes palabras: nutrición, alimentación.
 5. Colorea en el texto cinco sustantivos comunes.
 6. Completa el cuadro con los verbos en presente, pasado y futuro

Verbos	Presente	Pasado	Futuro
caminar			
comer			
correr			
salir			

7. Retomamos el texto anterior y entre todos subrayamos los verbos.
8. Redacta una oración con los siguientes verbos: comeré y corro.

JUEVES 24 DE JUNIO

MATEMÁTICA ¡A TRABAJAR CON EL KILOGRAMO!

1. Problemitas:

- La madre de Pablo, come saludable, por ello compró, 1 kilo y medio de carne. Si el kilogramo cuesta \$100. ¿Cuánto cuesta 1 kilo y medio?
- ¿Cuántos gramos son un kilo y medio?.....
- ¿Es saludable comer todos los días solamente carne? ¿Estás Seguro?
- Matilde tiene que hacer empanadas con su amiga, para ello se repartirán 10 kilos de carne molida entre las dos ¿Cuántos kilos le tocan a cada una?

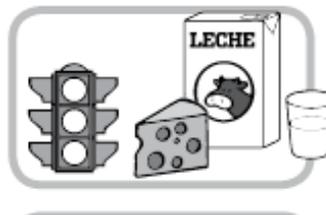
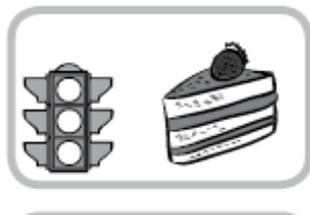
CIENCIAS NATURALES Recuerda que los alimentos tienen nutrientes y que no todos son muy saludables.

1. Colorea el semáforo según sean alimentos que:

Rojó: alimentos que debes comer de vez en cuando

Amarillo: lo puedes comer a menudo pero no siempre.

Verde: alimento que debes comer todos los días.



2. Completa el cuadro con alimentos que sean:

Que puedes comer de vez en cuando	Que lo puedes comer a menudo	Que debes comer siempre
helado	pollo	leche

VIERNES 25 DE JUNIO

LENGUA

- Te invito a tomar nota de todos estos datos tan importantes para nuestra salud, y así irás construyendo tu ficha informativa.

1. Completa el siguiente texto según sea:

Una buena..... significa que tu cuerpo obtiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita para crecer sano.

Los grupos de alimentos que necesitamos comer son:

Verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del humano, como son.....

Cereales y tubérculos. Te aportan una fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, y son.....

Leguminosas y alimentos de origen animal. Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento de los niños, como son los.....y

Es importante combinar los alimentos y variarlos para asegurar que recibimos la energía y la nutrición que necesita nuestro.....

2. Subraya lo más importante.

3. Busca en revistas y diarios alimentos vistos en el punto anterior, recórtalos y guárdalos para hacer la ficha informativa

FORMACIÓN ETICA Y CIUDADANA

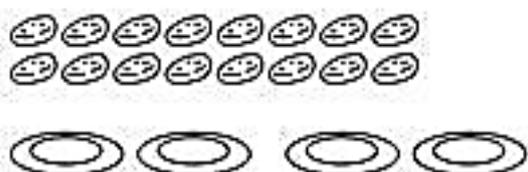
- Te invito a escribir consejos saludables para hacer la ficha. ¿Practicar algún deporte? ¿qué deportes practicas? Aconsejas hacer ejercicio.
1. Lee atentamente y comenta:
La actividad **física** regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El **ejercicio** suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el cuerpo sea más eficiente. Y cuando la **salud** tu corazón y pulmones mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.
 2. Anota algunos consejos sobre el ejercicio físico.

LUNES 28 DE JUNIO

MATEMÁTICA

Recordamos las operaciones aprendidas. Conversa sobre la operación que me muestra cómo repartir elementos en diferentes situaciones.

1. A pensar problemitas!!!!
Inés tiene que repartir 16 galletas en 4 platos para sus invitados ¿Cuántas galletas coloca en cada plato? Analiza los datos, identifica la pregunta, busca la operación correcta.



Si reparto 16 en 4 será.....
La operación es:
16X4=.... 16:4=..... 16+4=..... 16-4=---

2. Resuelve: 10: 2= 20:2=..... 25:5=..... 35:5=..... 36:4=..... 24:3=.....

CIENCIAS SOCIALES

1.Lee, comenta y marca con color las comidas más saludables.

COMIDAS	
ÉPOCA COLONIAL	ÉPOCA ACTUAL
Sopa de arroz y de fideos.	Asado de carnes y chorizos
Estofado- Matambre.	Empanadas-Hamburguesas
Zapallitos rellenos.	Papa fritas y huevo frito.
Albóndigas -Puchero	Sándwiches de miga.
Guiso de lentejas	Torta selva negra
Locro y empanadas.-Asado	Helado-Tarta de verduras.
Leche de vaca	Dulce de leche

Escuela Pedro de Valdivia-Tercer grado-Áreas Integradas

2.Recordamos al General Manuel Belgrano y su aporte a la Patria como abogado, y vocal en la Revolución de Mayo. Y como estamos identificando los alimentos saludables nos preguntamos ¿La comida de antes era más sana que la actual? ¿Por qué?

3-Anota como se conserva la carne
¿Y en la época colonial también usaban heladera?
¿Cómo hacían?

MARTES 29 DE JUNIO

1.Te invito a identificar los órganos que vimos del sistema digestivo, en la sopa de letras.

¡ A jugar! *Buscar en la sopa de letras las siguientes palabras:

I	N	T	E	S	T	I	N	O	X	B	W
X	Z	W	B	O	C	A	Ñ	L	P	K	O
Q	E	S	T	Ó	M	A	G	O	X	G	N
E	S	Ó	F	A	G	O	X	K	L	Q	A

BOCA- ESTÓMAGO- ESÓFAGO-
INTESTINO- ANO

MATEMÁTICA

2. En clases anteriores hicimos figuras con papel y también usando una regla ¿te acuerdas?

Confecciona un rectángulo de cartulina para escribir la ficha informativa.

LENGUA

3. Con todos los datos que tienes puedes hacer una ficha informativa. **Manos a la Obra!!**

Realiza una ficha informativa sobre alimentación saludable para compartir.

Título:.....	Dibujo o recortes
Descripción:.....	
.....	
.....	
.....	
Consejos:.....	
.....	
.....	

AREA: EDUCACION FISICA

1-Une con una flecha el deporte que corresponde a cada imagen.



FÚTBOL
CICLISMO



CARRERA CON VALLAS
SKATE



BASQUETBOL
PATINAJE



ÁREA: TEATRO

Para realizar este ejercicio deben dibujar un círculo pequeño donde entren los pies.

1- Dentro del círculo deberás hacer un montón de movimientos sin salirte como por ejemplo correr en el lugar, bailar, hacer equilibrio con un pie, sentarse, etc. (Envía una foto realizando los movimientos).

ÁREA: ARTES VISUALES

Título: Trama

Propósito: Relacionar el uso de la línea y el punto en la realización de tramas.

1-Te propongo marcar tus manos en la hoja de trabajo usando un lápiz negro o de color.



Cuando la hayas marcado, rellénalas con líneas juntas y separadas y con puntos pequeños o grandes, usando lápices de colores; ¡A trabajar y lograr una hermosa creación!

Directora: Cecilia Domínguez