



GUÍA PEDAGÓGICA: N° 24 DE RETROALIMENTACIÓN: GRUPO: 2

Escuela: Dra. Carmen Peñalosa de Varese.

CUE: 7000159-00

Docente: Donoso Valeria, Siderol Saida, Figueroa Néstor, Graciela Ochi.

Grado: 5°A, B y C

Ciclo: 2°

Nivel: Primario

Turno: Mañana y Tarde

Áreas Integradas: Ciencias Naturales, Matemática, Formación Ética y Ciudadana, Educación Física.

Título de la Propuesta: ¡Come sano, esa es la cuestión!

Contenidos:

- **Matemática:** Numeración. Descomposición aditiva y multiplicativa de números naturales, Valor posicional. Operaciones con números naturales, suma y resta con números naturales y decimales. División con números naturales. Multiplicación y división de expresiones decimales. Fracciones equivalentes y suma de fracciones. Operaciones con números naturales Suma y resta con números naturales.
- **Ciencias Naturales:** Funciones de nutrición: alimentos y nutrientes. Alimentación, dieta equilibrada y salud.
- **Formación Ética y ciudadana:** La Solidaridad.
- **Educación Física:** Alimentos saludables para una mejor calidad de vida.

Indicadores de evaluación para la nivelación:

Matemática:

- Descompone de forma aditiva y multiplicativa de números naturales.
- Opera con números naturales suma, resta y multiplica con números naturales y decimales.
- Divide con números naturales.
- Reconoce la representación gráfica y la escritura simbólica de fracciones.

Ciencias Naturales:

- Identifica alimentos saludables.
- Elabora un menú saludable.

Formación Ética y Ciudadana: Identifica el valor de la solidaridad.

Educación Física: Disfruta tu participación en el juego del acróstico descubriendo palabras para tener un conocimiento sobre tu buena alimentación.

Desafío: Elaborar un afiche que refleje los modos alimenticios adecuados, para compartir en la comunidad educativa.

Actividades:

Área: Ciencias Naturales

1- Mira el siguiente video y luego responde:

<https://www.youtube.com/watch?v=UMLNG7nYFcQ>

- ¿Cuál crees que es la intención que persigue el video?
 - ¿Qué es lo que más te llama la atención del mismo? ¿Qué son los alimentos?
 - ¿Por qué crees que es necesario comer sano y variado? ¿Qué es comer sano?
 - ¿Consideras que tu alimentación es saludable? ¿Por qué?
- ❖ Busca en el diccionario las palabras: **alimentación, saludable**.
 - ❖ A partir del video, redacta algunas oraciones sobre el mismo y explica ¿Por qué es importante comer sano? Cada alumno deberá leer lo que escribió.

2- Lee el siguiente texto para informarte.

UNA DIETA SANA

A mi parecer, tener una buena alimentación es necesario para crecer fuertes y sanos. Para ello, podemos usar la rueda de alimentación, que nos servirá de ayuda para elaborar una dieta equilibrada. En ella es fácil ver los alimentos que debemos tomar con más frecuencia y los que debemos consumir en menor cantidad.

Yo entiendo que una dieta equilibrada es la que nos aporta la cantidad necesaria de cada nutriente, teniendo en cuenta el consumo energético de cada persona. Un anciano, por ejemplo, gasta poca energía, por lo que su dieta debería ser baja en grasas e hidratos de carbono y muy rica en vitaminas, sales minerales, agua y abundante en proteínas. Un joven que practique deporte habitualmente, podría consumir más hidratos de carbono y grasas, porque su consumo energético diario es mayor. Esto ocurre porque tiene que haber un equilibrio entre la energía que aportan los alimentos y lo que gasta nuestro cuerpo.



Cuando salgo a la calle y miro a la gente puedo observar personas muy distintas, unas más gruesas que otras, otras son excesivamente delgadas. Si nuestra dieta aporta más energía de la que consumimos en nuestra actividad diaria, esa energía se almacena en nuestro cuerpo en forma de grasa y puede conducirnos a la obesidad, pudiendo tener problemas que se conviertan en enfermedades.

También puede ocurrir lo contrario, que una persona tenga un aporte insuficiente de nutrientes, y que su cuerpo no tenga toda la energía que necesita, esto provocaría un retraso en el crecimiento o una excesiva delgadez.

Lo importante, bajo mi punto de vista, más que el aspecto físico, es el estado de salud. Conozco personas que confunden la dieta equilibrada y la alimentación sana con estar muy delgado, y padecen enfermedades tan graves como la anorexia. Ocurría también hace años, cuando mi abuela era joven, que era signo de salud, estar gordo, y la gente se alimentaba mal. A veces la alimentación depende de las modas, y yo creo que eso no debe ser así. Creo que cada uno debe de adaptar su dieta a su gasto de energía, contar con la opinión del médico y que tener buena salud sea lo más importante.



2-Para ponerlo en situación, se le pide al alumno/a lo siguiente:



Estamos de vacaciones y en el hotel que nos estamos quedando, tiene comedor e incluye, desayuno, almuerzo merienda y cena (**TENEDOR LIBRE**) Y **TENEMOS QUE ELGIR LO QUE VAMOS A COMER.**



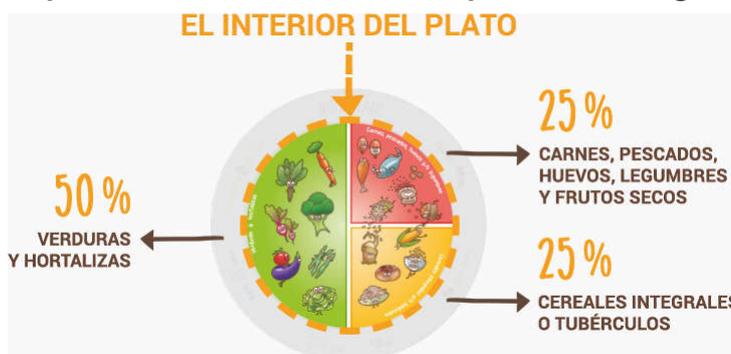
3-Piensa y arma tu menú.

Desayuno	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	

4-Reflexiona: Menciona los alimentos elegidos, para cada plato del día, explica ¿Por qué elegiste esos alimentos? ¿Cuáles fueron tus criterios de selección? ¿Son saludables o no? ¿Cuál de los alimentos que elegiste lo consideras saludable? ¿Cuáles chatarra?

- Lee para informarte: Un “alimento chatarra” son aquellos alimentos que tienen un alto contenido de grasa, azúcares, sal, condimentos y aditivos.

Recuerda: Un plato nutritivo debe estar compuesto de la siguiente manera.



Área: Matemática

5-Ubica los números en el tablero posicional según corresponda.

CM	DM	UM	C	D	U	
	6	5	3	7	8	65. 378
						999. 999
						87.456

6-Escribe en cifras los siguientes números:

- A) cuatrocientos treinta y dos mil cincuenta y uno _____
- B) doscientos veinte mil diez _____

7-Descompone los números de manera sumativa y multiplicativa. Teniendo en cuenta el ejemplo.

- $200.000 + 70.000 + 4.000 + 500 + 40 + 6$
- $2 \times 100.000 + 7 \times 10.000 + 4 \times 1.000 + 5 \times 100 + 40 \times 10 + 6 \times 1$

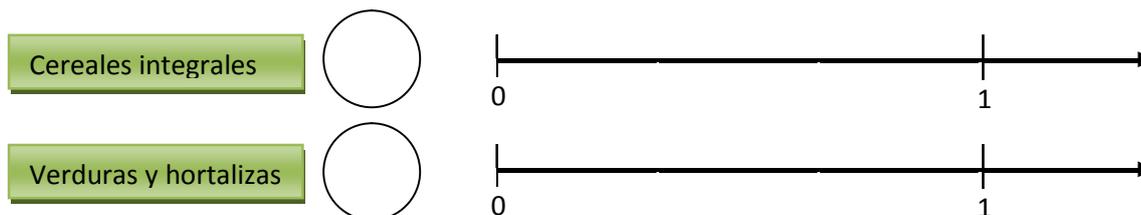
$586\ 243 = 500.000 + \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}}$

$586\ 243 = \underline{\hspace{1cm}} \times 100.000 + 8 \times \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}} + \underline{\hspace{2cm}}$

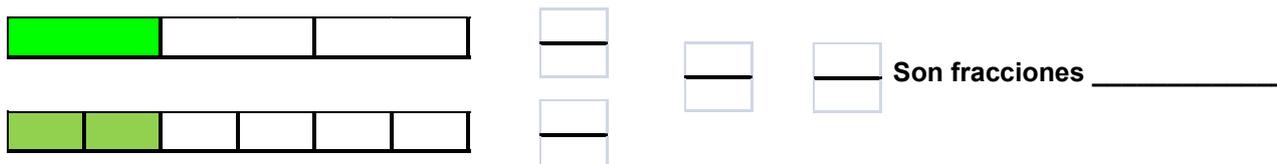
8-Mira, piensa y resuelve:

- Teniendo en cuenta la imagen del interior del plato nutritivo, ¿qué fracción representaría las verduras y las hortalizas? ¿Y qué fracción representa los cereales integrales o tubérculos?

9-Representa en un gráfico y en la recta numérica, las fracciones que resultaron de la imagen.



10-Escribe la fracción que representa, luego analiza los gráficos y responde.



Área: Formación Ética

11-¿Qué productos enviarías a una persona que cumple con un aislamiento fruto de la pandemia. Rodéalos.





- a) ¿Qué valor estás poniendo en juego en esta actividad?
- b) ¿Qué significa ser solidario?

Área: Educación Física

Profesora: Graciela Ochi

12-Lee las referencias y completa el siguiente Acróstico.

A												
L												
I												
M												
E												
N												
T												
O												
S												

- a) Para una mejor calidad de vida, debes tener siempre una buena....
- b) Para mantener tus huesos fuertes debes tomar....
- c) Es realizar 4 comidas mínimas al día.
- d) Debes tomar mucha agua para..... hidratado.
- e) Para mantener buen estado físico, debes hacer mucho....
- f) La fruta que aporta la vitamina C, es la.....
- g) Puedes..... diariamente, los músculos de tus piernas, para que se desarrollen plenamente.
- h) Al correr es necesario.....la sangre (realizar respiraciones lentas) para tener una buena circulación sanguínea.
- i) La buena alimentación y el ejercicio físico, favorece la calidad de vida y de esta manera, mantenemos siempre buena.....

!!! Te Desafío!!!!

Elabora un afiche informativo que refleje los modos alimenticios adecuados, para compartir en la comunidad educativa.

📷 Puedes sacarte una foto con tu cartel y compartir con tu maestra/o.

Directora: Sandra Carbajal

Vicedirectora: Irma Fernández