

**GUÍA PEDAGÓGICA N° 23 DE RETROALIMENTACIÓN GRUPO N° 1.**

**ESCUELA PROVINCIA DE MENDOZA CUE: 7000-524-00**

**Docentes:** Paredes, Paola Marcela; Benavides, Karen Celina.

**Docentes Especiales:** Torres Adrián y Zaine Nahuel.

**Grado:** 3° “A” Y “B” **Turno:** Mañana.

**Áreas:** Lengua, Ciencias Naturales, Música y Educación Física.

**Título de la propuesta: “Saludablemente.”**



**CONTENIDOS:** **Lengua:** La Poesía. Clases de palabras: Sustantivos, Adjetivos calificativos, Verbos. Producción escrita. **Ciencias Naturales:** Alimentación saludable. **Educación Física:** Reconocimiento de la lateralidad derecho izquierdo y su denominación lateral. Elaboración y puesta en práctica de respuestas motrices que involucren las habilidades motrices básicas: equilibrio del propio cuerpo y de los objetos. **Música:** Voz hablada y cantada. Sonido del entorno natural y social. Cualidades del sonido: intensidad y altura. La percusión corporal: plano sonoro. Ejecución instrumental de objetos sonoros. Ritmo y pulso.

**Indicadores de evaluación para la nivelación:**

- **Lengua:** Reflexiona y toma decisiones acerca del tema, del propósito y de los destinatarios del texto.
- Incluye en el texto la información necesaria para lograr un texto adecuado al tema, a los destinatarios y al propósito de la escritura.
- **Ciencias Naturales:** Identifica como es la digestión de los alimentos en el ser humano.
- Localiza algunos órganos que intervienen en el aprovechamiento de los materiales que se incorporan al organismo.
- **Educación Física:** Desarrolla con agilidad, habilidades motrices básicas: lateralidad y equilibrio.
- **Música:** Logra participar activamente en propuestas de producciones musicales.

**Desafío:** Armar un video cantando una estrofa de cuatro versos incorporando comidas saludables.

**Lunes 9 de Noviembre: Ciencias Naturales, Lengua:** Como ya aprendimos en guías anteriores una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Pero no solo debemos alimentarnos saludablemente, además necesitamos tener otros hábitos que mejoren la calidad de vida.

1.- ¡Resuelve la Sopa de Letras!

ALIMENTOS

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W | N | Ñ | G | K | Q | O | H | U | E | V | O | S | S | W |
| N | V | W | U | G | F | R | U | T | A | P | H | B | Q | P |
| K | B | Q | X | H | Y | J | O | Ñ | W | F | X | T | V | P |
| X | U | I | F | V | L | R | P | D | O | U | M | Y | E | M |
| H | S | P | G | I | L | G | H | Ñ | R | L | B | Q | R | Q |
| Z | Ñ | V | W | W | G | Y | L | E | C | H | E | A | D | Q |
| H | A | H | O | R | T | A | L | I | Z | A | S | P | U | I |
| K | L | T | D | J | K | M | A | C | H | W | A | T | R | K |
| J | J | J | L | V | W | C | J | V | N | M | F | Q | A | M |
| R | S | P | E | S | C | A | D | O | O | Ñ | Ñ | Z | S | X |
| H | W | Q | Z | G | H | R | L | S | O | O | R | V | W | I |
| Y | O | E | Z | E | J | N | Y | C | E | L | L | Y | T | N |
| X | V | G | B | K | L | E | V | N | Ñ | G | I | D | D | R |
| Ñ | L | F | J | G | H | H | O | N | A | Y | R | R | G | U |
| K | Y | U | J | Y | K | L | R | P | Y | X | W | C | Ñ | U |

- CARNE
- FRUTA
- HORTALIZAS
- HUEVOS
- LECHE
- PESCADO
- VERDURAS

Encuentra en la Sopa de Letras las palabras de la columna.

Elige dos y redacta con ellas consejos saludables.

Lean el siguiente texto elaborado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

La alimentación saludable es un **derecho fundamental para la vida y el bienestar** de todas las personas. Cada uno debe disponer de los alimentos y tener un acceso a ellos en **cantidad y calidad nutricional adecuada**. **La alimentación saludable es un compromiso de todos**, pero fundamentalmente de los gobiernos de cada país, quienes son los principales responsables de asegurar el derecho a la alimentación y a no sufrir hambre.

2.- Completa con verdadero (V) o falso (F)

- La alimentación saludable es un derecho fundamental para la vida y el bienestar de algunas personas. \_\_\_\_\_
- Uno debe disponer de los alimentos y tener un acceso a ellos en calidad nutricional adecuada. \_\_\_\_\_
- La alimentación saludable es un compromiso de todos \_\_\_\_\_
- El gobierno de cada país es el principal responsable de asegurar el derecho a la alimentación y a no sufrir hambre. \_\_\_\_\_

**Martes 10 de Noviembre: Lengua.**

1.- Lee y escucha con atención la canción de Luis María Pescetti “Ricardito no me come nada”

<https://www.luispescetti.com/canciones/ricardito-no-me-come-nada/>

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ricardito no me come nada</u></b></p> <p>Ricardito no me come nada<br/>este niño se alimenta con el ai...re.<br/>Y eso que yo lo llevo al médico,<br/>y eso que yo le doy vitaminas.<br/>Y le preparo un sano guiso<br/>de hígado y cebollas.</p> <p>Ricardito no me come nada<br/>este niño se alimenta con el ai...re.<br/>Y eso que yo le preparo sopa,<br/>y eso que yo le doy lechuga hervida,<br/>y eso que yo le cocino<br/>brócoli con berenjenas.</p> | <p>Ricardito no me come nada<br/>este niño se alimenta con el aire.<br/>Y eso que yo le leo mientras come<br/>las propiedades de los alimentos.<br/>Y eso que yo le insisto, si no comes,<br/>mamá se pone mal.</p> <p>Ricardito no me come nada<br/>este niño se alimenta con el aire.<br/>Y eso que lo estimulo con cariño:<br/>¿No quieres ser como papá?<br/>¿Cómo el tío, como el abuelo?<br/>¿No quieres ser como yo?</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

2.- Responde estas preguntas ¿Qué opinas de lo que le sucede a Ricardito? ¿Alguna vez te sucedió?

### **Ciencias Naturales:**

**1-Lee los siguientes consejos sobre alimentación saludable. Piensa y subraya con color el consejo que creas más importante para Ricardito y explica por que lo elegiste.**

- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- Consumir todos los días leches, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando toda la grasa visible.
- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas y legumbres.
- Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
- Realizar actividad física diariamente.
- Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

### **Miércoles 11 de noviembre. Integración de Educación Física y Música:**

1. Observa el video de la actividad en el siguiente link: <https://youtu.be/qgmqk2lyq6c>, que se enviará al grupo de padres.
2. Canta la canción, siguiendo los consejos de respiración.
3. Ahora deberás realizar el ritmo, como lo muestra el profesor Nahuel.
4. Sabemos que una buena alimentación nos brinda grandes beneficios, por ejemplo, para realizar actividad física y mantener sanas nuestras cuerdas vocales. ¿Puedes cantar la

canción y mantener el equilibrio 5 segundos apoyado en un solo pie, colocando en tu cabeza algún elemento, por ejemplo, un rollo de servilletas?

5. ¿Te animas a realizarlo de la misma manera, pero esta vez colocando el elemento en la rodilla mientras cantas la canción?

¡Seguro que lograrás hacerlo excelente!

La actividad tiene carácter evaluativo, por lo cual deberán enviar un video al número de WhatsApp de especialidades, hasta el día viernes 15 de noviembre en horario de 8 a 12 hs., indicando: **Apellido y nombre, grado y sección.**

**Lengua: ¿Qué hacer si Ricardito no quiere comer?**

1. Lee atentamente los siguientes “versos que son consejos” y completa cada uno con la palabra que riman: **creatividad, sandia, chatarra, familia, mediodía, fuerte.**

|                                                                             |                                                                                     |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Realiza esta actividad, en el plato tus alimentos:<br><b>con mucha.....</b> | A la noche o al medio día,<br><b>elige tus alimentos,</b><br>¿melón o .....?        | Como dice la tía Paca, en tus horarios de comida,<br><b>¡nada de comida .....</b> !  |
| Como hace Emilia, casi siempre,<br><b>come en.....</b>                      | Crea rutinas nutritivas, come siempre en el mismo lugar,<br>sea de noche o al ..... | Tú decides que comer primero, pero procura comer siempre,<br>y así crecerás más..... |

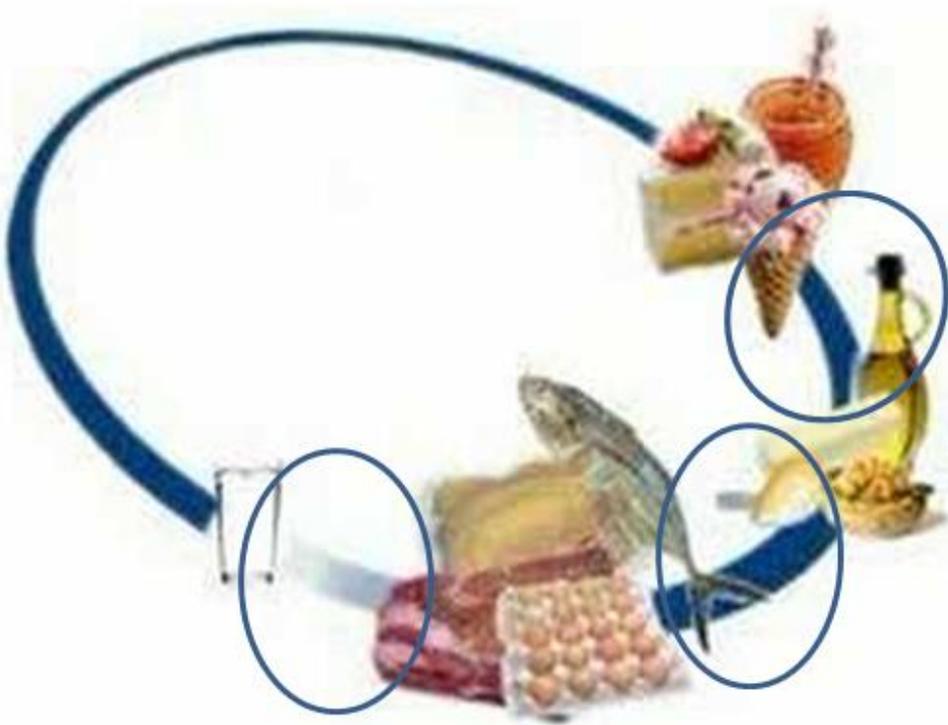
2. Lee los consejos, elige dos y cópialos en tu cuaderno.

**3. Jueves 12 de noviembre. Ciencias Naturales:**

Escribe en tu cuaderno:

¿Qué alimentos son imprescindibles en toda dieta? ¿Qué recetas podemos incorporar a nuestro menú?

1-Completa el siguiente ovalo nutricional con el dibujo de los siguientes alimentos: **dulces – cereales y legumbres - lácteos y carnes – grasas - frutas y verduras-agua**



Señala con una X según como sean tus hábitos saludables.

| HÁBITOS                                                       | SIEMPRE | A VECES | NUNCA |
|---------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|
| Desayuno saludablemente.                                      |         |         |       |
| Como con moderación, e incluyo alimentos variados a mi dieta. |         |         |       |
| Bebo suficiente agua.                                         |         |         |       |
| Realizo cuatro comidas diarias.                               |         |         |       |
| No le coloco sal extra a los alimentos.                       |         |         |       |
| Consumo alimentos variados.                                   |         |         |       |
| Consumo poca azúcar.                                          |         |         |       |
| Consumo a diario leche, yogurt o queso.                       |         |         |       |
| Realizo actividad física.                                     |         |         |       |

**Lengua: ¡Taller de Escritores!** Redacta con ayuda de tu familia una breve poesía con dos consejos para Ricardito. Para ello te propongo que primero escribas los consejos que más te gustan y luego los agrupes con palabras que suenen parecido, como, por ejemplo: si tu consejo es comer menos sal, lo puedes agrupar con sentir mal, inflamarse, hincharse.

Luego arma los versos con la combinación de palabras que quieras. Debes realizar al menos una estrofa con cuatro versos, si te animas a seguir escribiendo. ¡Fabuloso! No olvides de revisar la ortografía y los signos de puntuación.

**Viernes 13 de noviembre: DESAFÍO:** Para lograr cumplir el desafío debes estar acompañado por las personas especiales: ¡Tu familia! Para ello te propongo que sigas las siguientes indicaciones:

- Prepara una dinámica de sonidos con la música de “Ricardito no me come nada”.
- Prepara un escenario donde te gustaría filmarte.
- Presenta a tu familia.
- Canta los versos que escribiste.
- Filma varias veces hasta encontrar la mejor producción de tu desafío.
- Envía el trabajo elegido a tu señorita.

**Equipo directivo: Lucía Heredia – Andrea González.**