



Colegio Sol de Chile
Departamento de Ciencias naturales.
Asignatura: Ciencias Naturales
Curso: Tercero Básico
Profesora: Daniela Palma

Nombre _____ curso _____

Dirección de correo electrónico _____

Numero de contacto _____

Puntaje total 13 pts./Puntaje obtenido / Nota

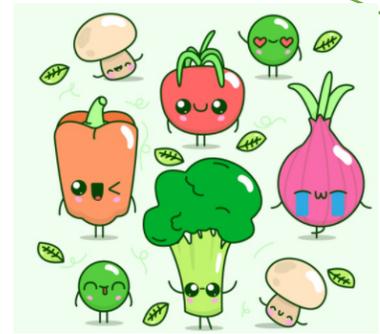
GUIA N°2. "NUTRIENDOME ADECUADAMENTE"

II SEMESTRE

Objetivos:

- Organizan y resumen evidencia sobre las bases de una alimentación equilibrada.
- Elaboran una dieta a partir de alimentos saludables.
- Comunican enfermedades ocasionadas por déficit y excesos alimenticios.

Queridas/os estudiantes: Espero que se encuentren muy bien junto a todos sus seres queridos, recuerden que pronto nos volveremos a ver, mientras tanto nos seguiremos cuidando y estudiando:



A continuación, te dejo unas series de instrucciones para que puedas estudiar de mejor manera:

- Lee cada información de manera detallada, posteriormente responde cada una de las actividades según correspondan.
- Realiza con lápiz grafito las actividades, si necesario cortar, pegar o pintar, realízalo.
- Desarrolla parcialmente las actividades, es decir, **no la hagas todo el mismo día**, distribuye tu hora de estudio.
- Si es necesario ver videos o imágenes de internet hazlo.
- Si es necesario hacer experimentos o actividades anexas también las puedes hacer.
- En el caso de no poder imprimir la guía
- Dudas o consultas serán resueltas vía correo electrónico dpalma@colegiosoldechile.cl - prof.danielapalma@gmail.com
- Enlace del libro digital https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-140079_recurso_1.pdf

¡¡Atentos!!

Además, se subirán videos del contenido que estamos viendo.

Facebook: Daniela Palma Ahumada

Instagram: profe_daniela_palma

Anímate e interactúa



Contenidos a trabajar:

Conceptuales: Los alimentos

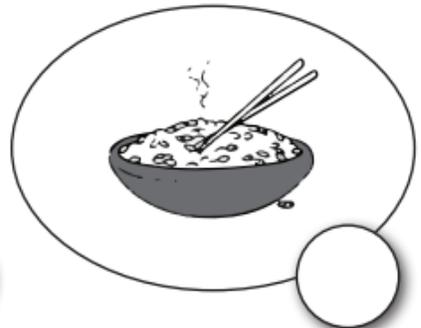
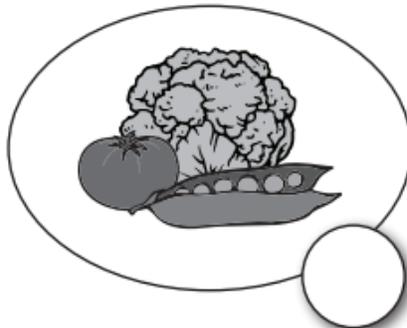
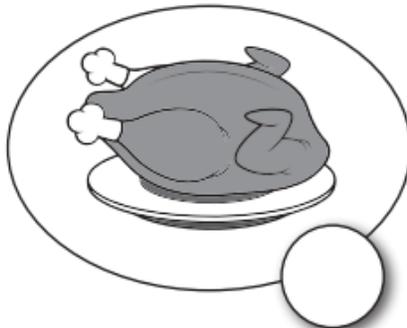
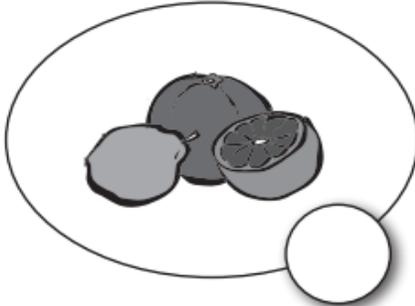
Procedimental: Identificar, clasificar, crear

Actitudinales: Manifestar compromiso con un estilo de vida saludable por medio del autocuidado.

Queridos y queridas estudiantes en esta oportunidad relacionaremos lo aprendido anteriormente en la guía anterior, aprendimos que existen distintos tipos de nutrientes en los alimentos y que cada uno de ellos poseen una función determinada, por ejemplos alimentos estructurales, energéticos y reguladores.

Verifiquemos cuanto aprendieron en la guía anterior.

Actividad 1: Dibuja en los el símbolo que corresponde a cada alimento, según si te ayuda principalmente a: (0,5 c/u)





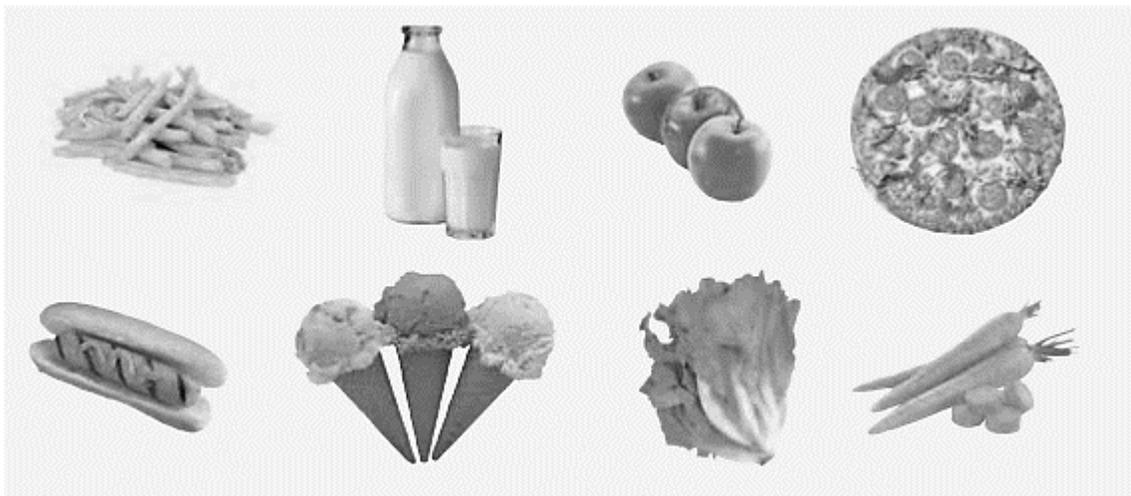
Lee, desarrolla y responde desde las páginas del libro del estudiante desde 214- 215- 217- 218

ALIMENTACION BALANCEADA

Tener hábitos alimenticios saludables no solo significa alimentarse de manera equilibrada, sino también consideres otros aspectos como:

- La cantidad de comida diaria, es decir, comer la porción necesaria para la edad, la estatura y la actividad física que se realiza, además de no comer a deshoras.
- La forma de alimentarse, es decir, masticar muy bien la comida, comer sentado y no acostado, y tomarse el tiempo necesario para hacerlo.
- Tener una buena higiene, por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes después de cada comida y mantener limpios los alimentos y lugares en que se cocina.

Actividad 2: Paula y Martín deben ir a uno de los kínder de su colegio a explicarles, a las niñas y los niños, cuáles son los alimentos saludables y no saludables. Estos son los alimentos que decidieron llevar para su exposición:





a. ¿Qué van a clasificar los niños del kínder? 1pto

b. ¿En qué criterio se podrían fijar los niños para clasificar? 1pto

c. ¿En qué categorías separarías el criterio? 0,5 c/u

d. Clasifica los alimentos según el criterio y las categorías que elegiste anteriormente.
(1ptos por cada criterio, 2ptos)

Actividad 3:

A partir de lo aprendido en la guía y el libro, crea una receta balanceada, utilizando cantidades en las que se deben consumir según los indicado por el Ministerio de Salud (Minsal), guíate por la página 218. del libro del estudiante. (5ptos c/u)



Instrucciones

Dibujo de la preparación:

Evaluación de la receta		PUNTAJE
Nombre y comensales	Se observa nombre de la preparación y el numero de comensales	1
Ingredientes	Escribe los ingredientes y materiales a utilizar, indicando la cantidad que necesita en cada uno	1
Instrucciones	Describe paso a paso las instrucciones que se necesitan para crear la receta. Redactando paso1, paso2, paso3 etc.	2
Dibujo	Dibuja o pega recorte de la preparación	1



Para finalizar:

Luego de realizar tu trabajo y partir de lo aprendido en la guía, completa el siguiente ticket de salida +1pto

TICKET DE SALIDA

Sobre la guía de hoy:

UNA PALABRA

UN COLOR

UNA FRASE

UNA IDEA

Selecciona el o los stickers que representen como te sentiste realizando tu trabajo de Ciencias Naturales y explica brevemente por qué lo escogiste

Felicidad

Tristeza

Curiosidad

Mal genio

Content@

Protesta



Preguntas abiertas	PUNTAJE
Responde con claridad y detalladamente lo solicitado. En su explicación demuestra conocimiento sobre los contenidos vistos en clases, aplicándolos, y entregando una explicación en el caso de ser necesario.	1
Responde con claridad lo solicitado, aplicando los contenidos vistos en clases. No obstante, su explicación carece de detalles lo que dificulta su fundamentación.	0,5
No responde o lo hace incorrectamente	0

Descripción / explicación	PUNTAJE
Responde detalladamente, utiliza un vocabulario acorde a lo aprendido, En su explicación o descripción demuestra conocimiento sobre los contenidos vistos en clases.	2
Responde con claridad lo solicitado, aplicando los contenidos vistos en clases. No obstante, su explicación o descripción carece de detalles lo que dificulta su fundamentación.	1
Responde con poca claridad, su respuesta carece de detalles, manifiesta poco manejo de los contenidos vistos en clases.	0,5
No responde o lo hace incorrectamente	0
