

UNIDAD EDUCATIVA PRIVADA
 CENTRO DE INSTRUCCIÓN ACTUALIZADA LIBERTADOR **Fundado en 1973**
 C.I.A.L.
 Inscrito en el Ministerio del Poder Popular para la Educación

Docente: Margoris Moreno.
6to Grado

Nombre del proyecto de aprendizaje: Como cuidarnos para mantener una buena salud
Propósito: La toma de conciencia para una buena alimentación.

Semana: 12/10/2020 al 16/10/2020

PLAN DE ACCIÓN PEDAGÓGICO

Día	ÁREA DE FORMACIÓN	CONTENIDO	ACCIÓN PEDAGÓGICA
LUNES	Identidad, Ciudadanía y Soberanía	Valores, deberes y derechos	<p>Desarrollo del tema. (Anexo 1).</p> <p>Responde</p> <p>¿Cuántos miembros hay en tu familia?</p> <p>¿Cómo distribuyen las tareas del hogar?</p> <p>¿Qué son los deberes?</p> <p>Elabora una lista con 5 deberes</p> <p>Con material de reciclaje prepara una cartelera familiar para escribirse notas y mensajitos de cariños. Cuélgala en el lugar de reunión y comienza a dejar una nota que exprese tus sentimientos y deseos.</p> <p>La idea es que todos participen y expresen a diario lo que piensan, sienten y quieren.</p>
MARTES	Ciencias Naturales	Alimentación, salud física y mental e inmunológica	<p>Desarrollo del tema. (Anexo 2).</p> <p>Con tus propias palabras razona tus respuestas</p> <p>Junto con tu familia elabora la dieta de un día, Desayuno, Almuerzo, Merienda y Cena</p> <p>¿Cuáles son las consecuencias de una mala alimentación?</p> <p>¿Qué son las vacunas y su importancia?</p>

			<p>¿Quién descubrió la vacuna contra la viruela? ¿Y en qué año?</p> <p>¿Cuál es la importancia de un control pediátrico?</p> <p>¿Qué entiendes por mente sana y cuerpo sano?</p>
MIÉRCOLES	Matemática para la Vida	Conceptos Geométricos	<p>Responde</p> <p>¿Qué son rectas y ángulos, puntos en la recta, semirrectas, segmento, rectas paralelas, rectas secantes, rectas perpendiculares; ángulos rectos, agudos, obtusos; trazado de ángulos y utilización de reglas y escuadra?</p>
JUEVES	Pedagogía productiva	Las semillas y sus tipos	<p>Desarrollo del tema. (Anexo 4)</p> <p>Responde</p> <p>¿Cuáles son las semillas que están cubiertas por una capa de arcilla?</p> <p>¿Cuáles son las semillas que evitan la pudrición?</p> <p>Elabora un banco de semilla.</p>
VIERNES	Lengua y Comunicación	Comprensión Lectora	<p>Desarrollo del tema. (Anexo 5)</p> <p>Preguntas del texto que se encuentra en la clase del día viernes.</p> <p>Este texto trata de _____</p> <p>Me gusto cuando... _____</p> <p>Del final cambiaría _____</p> <p>Este texto me recuerda _____</p> <p>No me gusto cuando _____</p> <p>Mi parte favorita fue. _____</p> <p>Ejercicios comprensión lectora</p> <p>Escribiré una frase corta y debes añadirle nuevos elementos, lo que daría como resultado</p> <p>Ejemplo Mi hermano toma leche en</p>

			<p> casa Agregándole Mi hermano toma leche en casa de la abuela Los niños van al colegio _____ Los gatos de mi casa son malos _____ La abuela duerme mucho _____ Lee un texto libre, después es importante que hables con tu mamá para que le cuentes que leíste, no en forma de examen, sino como cuando alguien cuenta una historia que sucedió. </p>
--	--	--	--

ANEXOS

Lunes 12/10/2020
Anexo 1

Desarrollo de los valores que se fomentan en la familia

Una familia es un conjunto de personas que se aman, apoyan y respetan. Entre sus miembros podemos encontrar al papá, la mamá, los hermanos, los abuelos, los tíos, los primos y más.

Son muchos, por eso no viven todos en el mismo hogar. En nuestra casa sólo está una parte del núcleo familiar.

Este grupo tan especial se considera LA UNIDAD BÁSICA DE LA SOCIEDAD. Allí establecemos nuestras primeras relaciones de afecto, comunicación y socialización; recibimos cuidados y protección; encontramos los principales modelos y ejemplos; aprendemos normas, valores y conocemos los deberes y derechos que tenemos. Las personas que compartimos un hogar, más que vivir juntas, CONVIVIMOS. Esto quiere decir que siempre tratamos de mantener buenas relaciones y llevarnos bien, nos queremos, respetamos, cuidamos, y buscamos lo mejor para todos y cada uno de nosotros.

Los valores

Responsabilidad, Participación, convivencia, perseverancia, solidaridad, cooperación, respeto.

Derechos

- ✓ Los derechos de los niños son para todos igual.
- ✓ Los niños tienen derecho a un nombre y una nacionalidad.

Algunos niños necesitan protección especial, Ellos son:

- ✓ Los niños discapacitados.
- ✓ Los niños huérfanos o que no viven con sus padres.
- ✓ Los niños que forman parte de comunidades indígenas.
- ✓ Los niños deben asistir al colegio. Es un derecho importante que se debe exigir.
- ✓ Los niños deben ser protegidos contra el abandono.
- ✓ Cuando hay algún peligro primero son los niños en proteger.
- ✓ Los niños tienen derecho a crecer sanos.

Para lograr una buena convivencia los miembros **DEBEN INTERESARSE Y COMPROMETERSE CON LAS ACTIVIDADES GRUPALES** como la limpieza de la casa, el cuidado de los hermanos pequeños, la atención de las mascotas, entre otras cosas.

Es importante que cada miembro de la familia sienta que es amado y que es importante.

Al ser una familia unida puede significar que pasamos todo el tiempo libre juntos haciendo actividades familiares, pero ten en cuenta que todo el mundo es diferente.

La creación de una unidad familiar fuerte es importante, pero cada persona debe permitir el espacio y la libertad para explorar las actividades que ellos piensan que deben disfrutar.

Las personas se sienten más valientes y más dispuestas a correr riesgos si saben que tienen un lugar seguro para volver cuando las cosas no funcionan.

Reunirse para ocasiones especiales y días festivos y simplemente pasan tiempo juntos como una familia es lo que ayuda a crear ese sentido de pertenencia.

Sugerencia ver <https://www.youtube.com/watch?v=8VIgvVL0Y5E>

<https://www.youtube.com/watch?v=eDimwrJ7jnU>

Martes 13/10/2020

Anexo 2

La buena alimentación, los alimentos, y la salud

Tú cuerpo es como una máquina tiene distintas partes que juntas, lo hacen funcionar.

Esa máquina perfecta que es tu cuerpo necesita para funcionar dos cosas muy importantes: respirar y alimentarse.

Para respirar tenemos el sistema respiratorio y para alimentarnos el sistema digestivo. Los alimentos que necesitas:

Tu cuerpo requiere una alimentación variada que te aporte proteínas- vitaminas – grasas – hidratos de carbono.

Seguramente te gustan las comidas rápidas, pero no debes abusar de ellas porque contienen, muchas grasas y bajo contenido en vitaminas y proteínas.

¿Qué deben comer los niños?

Agua debes consumir 1 o 2 litros por día

Vitaminas sales y minerales: debes comer verduras todos los días y frutas tres por día.

Glúcidos: azúcar y pan debes comer diariamente, cereales y legumbres varias veces a la semana.

Proteínas leche y sus derivados, como el queso, debes tomar y comer diariamente. Carne o pescado puedes consumir todos los días, huevos, tres veces por semana.

Golosinas puedes comer sin abusar y no todos los días.

Como ya sabes todas las personas necesitamos ingerir alimentos variados para poder crecer sanos y fuertes.

Una dieta adecuada tiene que incluir las cuatro comidas principales: DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA Y CENA.

Función de los alimentos

Los alimentos cumplen tres funciones importantes son aquellos que contienen como nutrientes proteínas: Estos alimentos construyen y reparan tejidos y órganos.

Ej. Carne- leche y derivados, quinoa, garbanzos, entre otros.

Energéticos: Son útiles para desarrollar funciones normales, como la respiración y para llevar a cabo las actividades diarias, como correr, escribir. Los alimentos energéticos son los que contienen glúcidos (tubérculos pastas panes, tortas, dulces y lípidos (aceite, aguacate, maní, almendras y aceitunas).

Reguladores: Son los que se necesitan en mínima cantidad y son necesarios para mantener la buena salud, Un alimento regulador cuando contiene vitaminas y minerales

Constructores: Los alimentos constructores son

La importancia de la salud física, mental y el buen funcionamiento del sistema inmunológico

Realizar actividad física te ayuda a prevenir enfermedades como: problemas cardíacos, obesidad, diabetes y cáncer. Además, mejora el humor, la autoestima y disminuye la posibilidad de desarrollar trastornos, como depresión y ansiedad.

Una persona mentalmente sana es capaz de afrontar los desafíos y los cambios del día a día, con equilibrio reconocen cuáles son sus límites y busca ayuda cuando es necesario.

Para mantener una buena salud mental es necesario dormir bien, alimentarse de forma adecuada y realizar ejercicio de manera constante.

Tener salud mental en la infancia significa alcanzar los indicadores del desarrollo y los indicadores emocionales, así como también aprender habilidades sociales saludables y como enfrentar los problemas que puedan presentarse.

Según la Organización Mundial de la Salud O.M.G.

La salud mental “Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Sistema inmunológico

Es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones. Por medio de una serie de pasos, el cuerpo combate y destruye organismos infecciosos invasores antes de que causen daño. Cuando el sistema inmunológico está funcionando adecuadamente protege de infecciones que le causan enfermedades.

El proceso inmunológico.

Un agente infeccioso entra en el cuerpo. Un virus de la gripe que entra por la nariz. O puede ser una bacteria que entra por la sangre cuando te pinchas con algo infectado. El sistema inmunológico está siempre alerta para detectar y atacar al agente infeccioso antes que cause daño. Sea cual fuere el agente el sistema inmunológico lo reconoce como un cuerpo extraño o ajeno. Estos cuerpos ajenos se llaman antígenos deben ser eliminados.

Miércoles 14/10/2020

Importante

Continuar con los conceptos de la semana anterior y el video

Trata de aprender y dominar los conceptos para un buen desempeño en tu próxima etapa.

Jueves 15/10/2020

Anexo 4

¿Qué es la semilla?

Es el componente de una fruta que alberga el embrión que puede derivar en una nueva planta.

Importancia de la semilla

Es de fundamental importancia para el hombre no sólo porque constituye el principal método de propagación de las plantas, sino porque también es importante fuente de alimento de innumerables productos de aplicación medicinal y de materia prima para la industria textil, de pinturas.

Diferentes tipos de semillas

- ✓ Las semillas encapsuladas que son las que se encuentran envueltas por una capa de arcilla para su mejor desarrollo.
- ✓ Las cintas de semillas que son tiras que poseen varias semillas y son colocadas en fila al momento de la siembra.
- ✓ Las semillas revestidas que son semillas recubiertas por sustancias tóxicas para impedir que se pudra en ambientes de variado cambio.
- ✓ Están las semillas preparadas que previamente han sido manipuladas para su correcto desenvolvimiento.
- ✓ Las semillas pregerminadas que son semillas que por lo general necesitan un tratamiento
- ✓ Previo con calor para ser plantadas cuando ya tengan una pequeña raíz.

Viernes 16/10/2020

Anexo 5

Vamos hacer ejercicios de comprensión lectora con este texto corto les ayudare con algunas técnicas.

NO HABIA MANERA DE LLORARLO, PUES DEJÓ ENTRE NOSOTROS TANTA ALEGRÍA

Armando José Saquera

Papá murió una tarde, rodeado de hijos e invitados, como atinó a decir, acribillado por las tormentas que veía surgir de todos los rincones de la casa.

Últimamente, le había dado por temerle al gato, por confundir el canto interminable de las chicharras con el despegue de los cohetes y por detectar tormentas en un cuarto y en otro, desde la cocina hasta el solar.

Antes de morir, había contado tantas hazañas alegres, revivido tantos hechos imaginados o transitados, agraciados hasta los más lúgubres cuentos de aparecidos, repartido tantas sonrisas anchas, curado tantos pájaros accidentados, adoptado tantos animales errantes, bailado tantas veces y enseñado a bailar el Tamunangue, improvisando tantos versos mientras trabajaba la siembra, que nadie dejó de asistir al velorio y al entierro.

Sin embargo, pese a la necesidad de tenerlo junto a nosotros, que todos, experimentábamos, a papá no había manera de llorarlo, pues dejó entre nosotros tanta alegría que tal cosa se hacía imposible: cada recuerdo suyo, tocado por alguno de los asistentes al velorio y luego al entierro, levantaba sonrisas, pero ninguna lágrima.

Estamos seguros de que eso habría contentado a papá.