



**PROPUESTA PEDAGÓGICA  
DE ACOMPAÑAMIENTO ESCOLAR**  
**Educación Primaria**

**6° GRADO**

*Proyectos Interdisciplinarios*

**Matemática - Ciencias Sociales**

**Ciencias Naturales - Lengua**

**Santiago del Estero**

**2.020**

## Presentación

El Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología de la provincia de Santiago del Estero, pone a disposición de docentes y alumnos la siguiente **Propuesta Pedagógica de Acompañamiento Escolar** a fin de que todos los niños y niñas puedan continuar con sus procesos de aprendizaje aún en tiempo de distanciamiento social.

Los Equipos Técnico-Pedagógicos de la Subsecretaría de Educación, mediante un trabajo integrado de todas las áreas y Programas, y considerando como marco normativo lo establecido en los Núcleos de Aprendizajes Prioritarios y los Indicadores de Progresión de los Aprendizaje, ha desarrollado la propuesta pedagógica para que sea implementada por los docentes del territorio provincial de la Educación Primaria, como una sugerencia metodológica, en dos presentaciones: Propuesta Pedagógica de Acompañamiento Escolar para el 6º grado, integrando competencias que permitan el desarrollo de capacidades, destrezas y habilidades; valores y actitudes por medio de un aprendizaje dinamizador e interdisciplinario.

La propuesta, al ser de áreas integradas, contribuye al desarrollo de diferentes competencias, y a su vez, cada una de las competencias se alcanzará como consecuencia del desarrollo de las actividades propuestas en varias áreas.

# Orientaciones Pedagógicas



Si bien los estudiantes piensan por sí mismos, el docente puede contribuir a que ellos expresen y compartan sus ideas. Si los alumnos pasan el tiempo repitiendo hechos pasivamente, es decir, copiando o aplicando de memoria una fórmula, concepto o relación sin entenderla, no solo podrían desarrollar concepciones equivocadas acerca de cómo construir el conocimiento, sino que además es posible que no refuerce el desarrollo de habilidades necesarias para su propio aprendizaje.

La presente Propuesta Pedagógica de Acompañamiento Escolar presenta al aprendizaje como una actividad que va a posibilitar el desarrollo de capacidades y competencias ya que se presentan para las diferentes áreas, referencias explícitas acerca de cómo se desarrollan las distintas capacidades, y cómo las competencias orientan este desarrollo a partir de la determinación de contenidos (formas de saber).

Asimismo, se sostiene que en este proceso se desarrollen estrategias de Evaluación Formativa mediante la retroalimentación, utilizando diferentes formatos o dispositivos, que nos permitan llegar al alumno una vez que el mismo finalice las actividades con la entrega de las mismas. Estos dispositivos deben diseñarse creando circuitos de recepción, de manera que como docentes podamos tener evidencias de lo desarrollado por cada estudiante, a fin de que logremos entregarles una retroalimentación que les permitan hacer una metacognición de lo aprendido.

Es importante que la retroalimentación ponga de manifiesto el logro y avance en determinadas habilidades o desempeños, dé sugerencia a los estudiantes sobre cómo mejorar determinados procesos de resolución a las situaciones planteadas, que describa de manera alentadora lo que ha logrado resolver motivándolo a continuar y ofrecer modelos que sirvan de andamiaje a que él mismo logre la autonomía en la resolución.



## *Estimados docentes*

Una vez más el Ministerio de Educación de la Provincia hace un aporte sobre los procesos pedagógicos que ustedes sostienen día a día desde el hogar, para mantener viva la llama de la educación de nuestros niños durante esta etapa de distanciamiento social obligatorio.

No es fácil proponer tareas desde la distancia y sin contar con el hilo conductor de sus proyectos pedagógicos anuales, pero la idea de este cuadernillo es entramar algunos saberes que seguramente fueron construyendo los alumnos en el proceso escolar,

Lo que si queremos explicarles a Uds. es que la base de elaboración de este cuadernillo es el Documento de Orientación de Aprendizajes (MOA) que seguramente Uds. lo tuvieron en cuenta para sus planificaciones.

Al ser un mero aporte este trabajo, sólo tuvimos en cuenta algunos principios del documento que consideramos elementales tales como:

- El aprendizaje significativo, responsable, cultivado por la curiosidad, y el deseo y gozo de aprender.
- Aprendizaje activo y enfocado en la comprensión: los estudiantes deben poder pensar y actuar flexiblemente con lo que saben.
- Aprendizaje real, con sentido: Los/las estudiantes interactúan y aprenden en otros contextos que van más allá del aprendizaje limitado al ambiente del aula y a contenidos disciplinares aislados o fragmentados.
- Abordaje integrado de la enseñanza.
- Saberes prioritarios (NAP)
- Saberes emergentes: aquellos que se relacionan con la vida en general y que no están presentes en los NAP.
- Capacidades a desarrollar relacionadas con los IPA.

Las actividades fueron pensadas en función a capacidades a desarrollar.

**Resolución de problemas:** actividades que implican movilizar conocimientos disponibles, reconocer aquellos que no están disponibles, pero son necesarios y elaborar posibles soluciones. Aquellas que se vinculan con la creatividad y el pensamiento crítico.

**Pensamiento crítico:** aquellas que permitan adoptar una postura propia, analizar e interpretar datos, evidencias y vinculadas con la apertura a lo diferente, comunicación y la creatividad.

**Aprender a aprender:** Aquellas que se vinculan con la motivación personal, la iniciativa la búsqueda de nuevos conocimientos a partir de dudas.

**Comunicación:** Actividades que permitan comprender y expresar conceptos, pensamientos, sentimientos, deseos, hechos y opiniones faciliten la producción de información y referidas a hechos o conceptos, de manera oral, no verbal y escrita.

**Compromiso y responsabilidad:** actividades sencillas que motiven a comprometerse con la realización de las tareas de modo autónoma

**Trabajo con otros:** Actividades que les permitan interactuar, escuchar ideas y compartir las propias con respeto y tolerancia, Por último, también se tuvo en cuenta el proceso cíclico del Aprendizaje:

Fase perceptiva: observa, lee, escucha, describe etc. Obtiene datos a través de los sentidos.

Fase comprensiva: relaciona, compara, interactúa, analiza, reflexiona, infiere etc.

Fase comunicativa: Expresa lo que sabe de diferentes modos. Produce un texto, gráfica, pinta, recorta, arma etc.

**Esperamos que este aporte les sea de utilidad y nos sirva de vínculo para establecer un trabajo colaborativo en tiempos de contingencia como la que vivimos.**

# Presentación de la selección de núcleos de aprendizajes prioritarios para el desarrollo de las capacidades enunciadas



Áreas	NAP	IPA	Área de Contenido
<b>Curriculares</b>			
<b>Matemática</b>	Número y Operaciones	<p>Resolver situaciones aditivas y/o multiplicativas que involucren números naturales con la información presentada en textos, tablas y/o gráficos estadísticos, analizando el tipo de cálculo requerido (exacto, aproximado, mental, escrito o con calculadora) y evaluando la razonabilidad del resultado. Argumentar sobre la validez de un procedimiento o un resultado de un cálculo usando relaciones entre números naturales y propiedades de las operaciones.</p> <p>Resolver situaciones que propongan explicitar y usar múltiplos y divisores y la relación entre dividendo, divisor, cociente y resto de una división y producir, analizar y argumentar acerca de la validez de afirmaciones sobre las relaciones numéricas vinculadas a la divisibilidad.</p>	Operaciones con números naturales: Propiedades Múltiplos y divisores
<b>Lengua</b>	En relación con la lectura y la producción escrita.	<p>Abordar situaciones que presenten desafíos: analizar el problema, elaborar hipótesis, realizar indagaciones, establecer relaciones, buscar y seleccionar información en fuentes adecuadas y confiables y ensayar posibles soluciones o conclusiones, poniendo en juego formas de pensamiento crítico y creativo, así como saberes y habilidades construidos.</p> <p>Identificar y explicar lo aprendido, el proceso llevado a cabo para aprender, lo que aún no se aprendió, los aciertos y las dificultades y los nuevos interrogantes.</p> <p>Escuchar comprensivamente exposiciones y explicaciones orales en distintos soportes y registrar la información más relevante mediante la toma de notas, captura de imágenes y otras estrategias.</p> <p>Producir textos expositivos: presentar el tópico, desarrollar una idea por párrafo, incorporar vocabulario específico e incluir recursos como la descripción y el ejemplo.</p>	El texto Expositivo
<b>Ciencias Sociales</b>	En relación con la sociedad a través del tiempo	Describir los principales conflictos y acuerdos entre los actores que protagonizaron la gesta de Mayo, contextualizando temporo-espacialmente los acontecimientos.	El conocimiento de las múltiples causas de la Revolución de Mayo y de los conflictos derivados de la ruptura del sistema colonial en el ex- virreinato.
<b>Ciencias Naturales</b>	En relación con los seres vivos. Diversidad, Unidad, interrelaciones y cambios	Reconocer la importancia de la prevención de enfermedades relacionadas con los sistemas estudiados.	El reconocimiento de la importancia de la alimentación para la salud, en base a la composición de los alimentos y sus funciones en el organismo. El mejoramiento de la dieta atendiendo al contexto socio cultural.



# Orientaciones para la Familia

En estos momentos de aislamiento social estamos frente a un gran desafío: acompañar a nuestros niños, niñas y adolescentes en sus aprendizajes. Educar en casa y propiciar espacios de aprendizajes significativos no es sencillo, por esta razón proponemos algunas sugerencias que se orientan a ayudar, apoyar y acompañar la tarea escolar de la mejor manera posible.

- **Organizar rutinas:** Establecer horarios para aprender, jugar, ayudar en casa y descansar. Destinar un espacio de trabajo en un lugar de la casa.

- **Distribuir tiempos de acompañamiento y supervisión:** Los adultos a cargo deben definir la cantidad de tiempo que acompañan y supervisan las tareas escolares. Esto promoverá la organización familiar y también la responsabilidad compartida.

- **Diálogos constantes con el/la maestro/maestra:** Comunicarse con el/la docente responsable para recibir orientaciones necesarias.

- **Mantener el vínculo** telefónico o virtual con sus compañeros/as amigas/os.

- **Organizándonos:** Tener presente que resuelven mejor la tarea si tienen momentos y lugares previstos para hacerla. Al planificar juntos los tiempos y lugares para la tarea, facilitamos el desarrollo de una actitud positiva frente a las tareas a realizar.

- **Intercambiando opiniones:** La conversación nos permite intercambiar experiencias y conocer las ideas y los sentimientos de unos y otros. Esto les ayuda y les aportan ideas para mejorar

- **Apoyarlos en la realización de la tarea:** En cuarto grado ya pueden hacer casi todas las tareas escolares solos, pero siguen necesitando acompañamiento.

Haciendo la tarea, revisan lo que vieron en la escuela, leen y escriben sobre distintos temas, practican cuentas y se preparan para los nuevos aprendizajes.

Mientras realizan la tarea escolar los chicos siguen aprendiendo. Cuando los apoyamos en sus tareas, los chicos se sienten seguros: los adultos podemos ayudar escuchando sus dudas, orientándolos si no saben cómo seguir, revisando juntos las actividades.

**¡Ojo! No hacemos la tarea por ellos ni les damos la solución.** Si tienen dudas y no sabemos cómo ayudarlos, pueden anotar las preguntas en un cuaderno borrador para consultarle al maestro o a la maestra. Si el niño le pide ayuda respondemos: - ¿Cómo te enseñó la maestra? Cuando yo era chica me enseñaron de esta manera ¿Es así? Esto le dará la oportunidad de recordar y comparar saberes internalizados

Cuando los chicos ven que valoramos el trabajo de sus maestros, sienten más confianza. La confianza es clave para aprender.

Siempre se escriben las dudas en el borrador para consultarlas al docente, a una persona cercana, en un libro en un tutorial etc. Este es el proceso para desarrollar la capacidad de Aprender a Aprender.



Como sabes los edificios escolares están cerrados, sí. Pero la escuela sigue abierta. Tan abierta o más que antes...pero de manera diferente...eso sí. Sabemos que estar encerrado en casa no es fácil. Solo te podemos decir que lo estás haciendo muy bien. Realmente bien. En estos tiempos de pandemia tienes un gran desafío: **"Estudiar y aprender en casa"**. Y vos puedes hacerlo. De eso no tenemos la menor duda.

Este material que te presentamos no reemplaza la escuela, ni las clases, ni mucho menos a tus maestros. Lo que buscamos es que tengas la oportunidad de seguir en contacto con la escuela, con los conocimientos, con la tarea y, sobre todo, con el aprendizaje.

**Nos aventuramos** a trabajar en estas cartillas donde encontrarás propuestas de actividades y estudio de Lengua, Matemáticas, Ciencias Sociales y Ciencias Naturales, en un proyecto integrado.

Encontrarás allí toda la información necesaria que te permitirá trabajar en casa, solo o con la ayuda de un adulto. Antes que nada, es importante que sepas que para aprender y estudiar debes organizar en casa los tiempos y los espacios. Así, podrás desarrollar las diversas actividades que te presentamos y que hicimos pensando en vos.

A través de estas cartillas queremos acompañarte y estar cerca, a pesar de la distancia y confiamos en que tú estás listo, para este nuevo desafío.

**¿Contamos con vos para aprender, mientras le ganamos al virus?**

**Así trabajaremos mientras tanto...**

**¡Juntos, los vamos a lograr!**



👁️ Miren esta imagen y presten atención al lugar y las personas que están en ella:



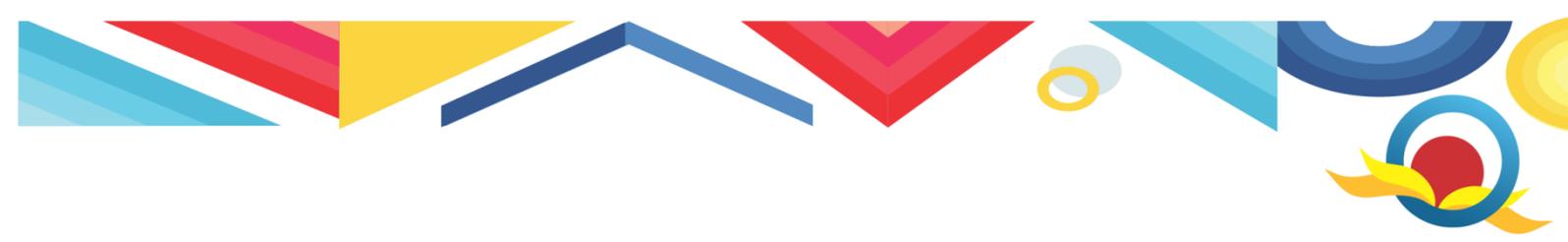
1.a) Piensa y comenta:

- ¿A qué época corresponde la imagen? ¿Por qué?

.....  
.....

- ¿Qué clase de personas puedes observar?

.....  
.....



 2- Lee comprensivamente el siguiente texto:

### Una sociedad diversa, jerárquica y desigual

**La sociedad colonial** estaba conformada por los españoles peninsulares (nacidos en España) y los descendientes de españoles nacidos en América (los llamados criollos). Este grupo controlaba el poder político y económico de nuestro actual territorio. Había, además otro gran colectivo, sometido, compuesto de indígenas, mestizos y esclavos africanos. Según la terminología de la época, el sector de población blanca, conformado por españoles peninsulares y criollos, y en general, propietarios, eran los “**vecinos**”, rango que daba un valor de superioridad frente a mestizos, indígenas y esclavos.

En el **grupo dominante** había funcionarios de diferente rango, comerciantes, militares y terratenientes. Los españoles peninsulares ocupaban los cargos superiores de la estructura estatal colonial en cuya cúspide se encontraba el rey de España. El virrey, representante directo del rey, era el puesto más alto de esa estructura en tierras americanas.

Los **españoles americanos o criollos** tenían un estatus inferior y quedaron excluidos de los más importantes cargos políticos, administrativos y eclesiásticos. Muchos de ellos eran hacendados, comerciantes, militares, intelectuales, y formaban una incipiente burguesía criolla. Tal posición social le abrió el camino a la educación superior, sobre todo en leyes, como fue el caso de Manuel Belgrano, Mariano Moreno, Juan José Paso o Juan José Castelli, todos ellos destinados a desempeñar un papel importante en el proceso independentista.

Los **sectores populares** de la sociedad colonial no eran tampoco un grupo homogéneo: había mestizos, indígenas, esclavos y también blancos “pobres”. Un grupo estaba formado por pequeños comerciantes, por empleados de la administración pública, por artesanos y agricultores, muchos de ellos también criollos. Los mestizos, descendientes de blancos e indígenas, ocupaban un rango muy inferior con pocos derechos: no eran “vecinos”, no tenían propiedad, ni derechos civiles ni políticos, pero eran libres. Realizaban distintas tareas en las ciudades y, en las áreas rurales, eran en muchos casos “gauchos” que hacían trabajos temporarios en las estancias.

Los **indígenas** eran utilizados como fuerza de trabajo forzosa de los blancos. El lugar más bajo de la sociedad correspondía a los esclavos africanos, que eran considerados mercancías, propiedad de sus dueños, y se ocupaban de las tareas más pesadas tanto en trabajos rurales como en el servicio doméstico de las familias blancas. La **sociedad colonial** no sólo era desigual económicamente sino también jurídicamente: **las personas tenían derechos diferentes según su origen y sus raíces étnicas.**



2 .a) Piensa: ¿La imagen observada se relaciona con la información del texto? ¿Por qué? Registra por escrito, tus ideas.

.....

.....

.....

2. b) Imaginemos ser parte de esa sociedad colonial... ¿Cuál sería tu opinión sobre el título del texto? ¿Consideras que es así? Y si lo pensamos en la sociedad actual ¿qué pensarías sobre ese título del texto?

.....

.....

.....

 Conversen con la familia y registren sus ideas.

3. Volvemos al texto y analicemos algunas características que lo distingue:

Pensemos y luego registramos:

a. ¿Con qué propósito estará escrito este tipo de texto?

.....

.....

b. ¿Cuál es el tema general que desarrolla?

.....

.....

c. ¿A qué área del conocimiento pertenecen las palabras destacadas?

.....

.....





d. ¿Qué subtemas tratan en cada párrafo? Para descubrirlo, pregúntense, ¿de qué habla este párrafo? ¿Te animas a colocar un título para cada uno de ellos?

.....

.....

Completamos la siguiente ficha con el tema y los subtítulos de cada párrafo:

<b>TEMA GENERAL:</b>
Párrafo 1:
Párrafo 2:
Párrafo 3:
Párrafo 4:
Párrafo 5:

4. Ahora aprendemos sobre estos tipos de textos como el leído.

**“Una sociedad diversa, Jerárquica y desigual”... ¿Saben cómo se llaman y por qué?**

<b>TEXTOS EXPOSITIVOS</b>
<p>Los textos expositivos son aquellos que expresan conceptos o hechos de manera objetiva, sin reflejar opiniones ni sentimientos del autor. Se utilizan principalmente en ámbitos académicos y científicos.</p>
<p>Los textos expositivos no reflejan la opinión del autor porque solo exponen un tema basándose en fuentes y evidencias de respaldo. Tienen como objetivo presentar e informar.</p>

## TEXTOS EXPOSITIVOS

### CARACTERÍSTICAS

- Predominan las oraciones enunciativas.
- Se utiliza la tercera persona.
- Los verbos de las ideas principales se conjugan en Modo Indicativo.
- Vocabulario específico: se emplean gran cantidad de términos técnicos o científicos.
- No se utilizan expresiones subjetivas.

### RECURSOS

- Las definiciones: Son enunciados que representan o explican un concepto.
- Las comparaciones: Son relaciones de semejanza entre dos ejemplos o teorías a fin de afirmar o esclarecer el tema expuesto.
- Los ejemplos: Mencionan un caso concreto sobre lo que se explica.
- Paratexto: refuerzos visuales que permiten complementar el tema expuesto para una mejor comprensión. (Títulos, subtítulos, imágenes, esquemas...)

5. En la última parte del texto **“Una sociedad diversa, jerárquica y desigual”** se realiza la siguiente afirmación: **“.... las personas tenían derechos diferentes según su origen y sus raíces étnicas”**.

5.1 ¿Qué entiendes por **derecho**? ¿A qué hace referencia la palabra **origen** y **raíces**? Registra tu opinión y anota en tu carpeta el significado de estas tres palabras.

5.2 Piensen junto con sus familias sobre esta afirmación y luego les proponemos escribir en tu carpeta, un texto Expositivo con las características aprendidas. El texto deberá organizarse en tres párrafos:

**1º Párrafo:** Sobre qué son los derechos

**2º Párrafo:** Los derechos que tenemos, incluyendo los que hace referencia la frase.

**3º Párrafo:** Escriban dos desafíos que toda la sociedad tiene pendiente, para terminar con las desigualdades entre las clases sociales por su origen y raíces étnicas.

## Recuerda a la hora de escribir:

- Separar las ideas por párrafo.
- Colocar un título a tu texto
- Usar recursos del texto expositivo.
- Revisar tu trabajo.

 6. Vuelve a leer el texto trabajado de Ciencias Naturales de la consigna 9.

6.1 Coloca un Título al texto.

.....

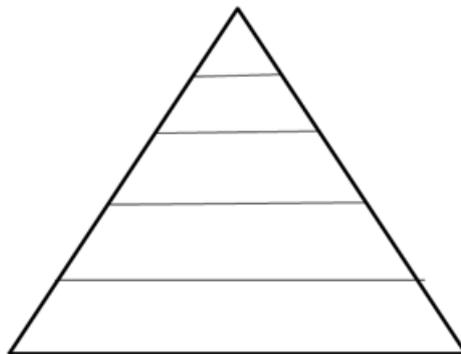
6.2 Completamos la siguiente ficha con el tema y los subtítulos de cada párrafo:

<b>TEMA GENERAL:</b>
Párrafo 1:
Párrafo 2:
Párrafo 3:
Párrafo 4:
Párrafo 5:

Después de releer atentamente el texto **“Una sociedad diversa, jerárquica y desigual”**, comencemos a realizar las actividades.

1) La sociedad colonial durante el período de la revolución de mayo de 1810, era muy diversa. Imaginemos de acuerdo a sus características sociales, el lugar de importancia que se les daba a las personas en la sociedad de entonces, e identifiquemos su posición dentro de una pirámide. Así quien se encuentre en la parte superior serán los más destacados, mientras que los que se encuentren por debajo, serán los sectores menos destacados durante esta época.

### La Sociedad Colonial



2) En el texto encontrarás las actividades económicas y trabajos que se realizaban en la sociedad colonial, estas también tenían un nivel de importancia desde las más importantes a las menos influyentes, de la misma forma, elabora tres pirámides teniendo en cuenta:

**1- Grupo dominante.**

**2- Grupo dominante inferior o burguesía criolla.**

**3- Sectores populares.**

En cada pirámide debes nombrar las actividades económicas correspondientes a cada grupo o sector de la sociedad colonial.

3) De acuerdo con lo leído en el texto, reflexiona:

1- ¿En la actualidad, existen diferencias que determinan la importancia de la posición de las personas, dentro de la sociedad en la que vivimos? Si es que las hubiera, ¿Cuáles serían esas diferencias y, en qué se parecen o difieren de la sociedad colonial?

.....

.....

.....

.....

.....

2- ¿Puedes nombrar los tipos de actividades económicas que se realizan en el lugar en el que vives? Y ¿Cuáles son las actividades laborales que realiza tu familia?

.....

.....

.....

.....

Necesidades energéticas del organismo.

1. En base a lo leído en el texto: " Una **sociedad diversa, jerárquica y desigual**"

Responde las siguientes preguntas:

1.1. ¿Cuáles eran los tipos de actividades o tareas que realizaban?

.....

.....

1.2. ¿Cuáles de las mencionadas crees que genera un mayor gasto de energía? ¿Por qué?

.....

.....

1.3. ¿La cantidad de energía que requiere el organismo es la misma en todas las personas? ¿Por qué?

.....

.....



La cantidad de energía que requiere un organismo no es la misma en todas las personas: depende de la edad, el sexo y el nivel de la actividad física que realiza. Sin embargo, hay cantidades recomendadas para mantener el funcionamiento y reposo.

2. A continuación lee la siguiente ficha.



**FICHA INFORMATIVA**  
**La malnutrición y sus consecuencias**



Todos los alimentos nos proporcionan energía para mantenemos con vida. Sin embargo, es necesario comer alimentos variados, si no, tendremos problemas de nutrición.

Para estar sanos y fuertes debemos consumir distintos tipos de nutrientes. Por eso, en nuestra dieta siempre debe haber nutrientes **constructores** (proteínas y minerales), nutrientes **energéticos** (grasas y carbohidratos) y nutrientes **protectores** (vitaminas y minerales). Además, es importante consumir alimentos que tengan bastante **fibra**. Esto se llama **dieta balanceada**.

La malnutrición es el resultado de comer muy poco, comer demasiado o comer alimentos sin tener en cuenta la variedad de nutrientes que requiere nuestro organismo.

**Enfermedades causadas por malnutrición**

3. Responde:

3.1 ¿Qué enfermedades crees que son producidas por una mala alimentación?

.....  
.....

3.2 ¿Crees que te alimentas bien? ¿Por qué?

.....  
.....

4. ¿Sabes qué se entiende por alimentos CHATARRAS? Da ejemplos.

.....  
.....

5. Analiza y resuelve los siguientes casos.



1. En una carrera de atletismo un deportista se muestra agotado, sin fuerzas para continuar y decide abandonar la carrera. ¿Qué alimentos crees que tomó antes de la carrera? Fundamenta tu respuesta.

- a) Alimentos de función plástica (huevos cocidos y leche).
- b) Alimentos de función energética (tostadas con mermelada y mantequilla, yogur, jugo azucarado).

2. Una joven secretaria decide ir a una tienda para comprar un pantalón. Luego de mucha búsqueda encuentra uno de un modelo y color que le agrada. Pide a la vendedora uno de su talla y se dirige al probador. Intenta ponerse el pantalón pero no le cierra. Se da cuenta que ha subido de peso. Sale del probador muy apenada y piensa en cómo se está alimentando últimamente. ¿Qué alimentos crees que destacan en su dieta?

- a) Alimentos de función energética (fideos, dulces, pan, gaseosas).
- b) Alimentos de función reguladora y plástica (legumbres, verduras, pescado y fruta).



## Alimentación Saludable.

4.  Observa y lee las siguientes situaciones.



Responde:

- ¿Debo dejar de comer para estar delgado?

.....

.....

- ¿Debo hacer la dieta de la luna para no engordar?

.....

.....

- ¿Debo ser delgada como las modelos para ser perfecta?

.....

.....

- ¿Creen que es correcto que nuestros padres nos alimenten solo con lo que nos gusta?

.....

.....

- ¿Qué entiendes por alimentación saludable?

.....

.....



7. Lee el siguiente texto.

## ALIMENTACION SANA y EQUILIBRADA

- Hacer **cinco comidas** al día y nunca "picar". Cada comida, a su tiempo.
- Cinco raciones de **fruta y verdura** al día (un plato de ensalada, una naranja...).
- En **primeros platos** de comida y cena: verdura y cereales (pasta o arroz) al menos 5 veces por semana y legumbres 2-3 veces por semana
- En los **segundos platos** de comida y cena: pescado 4-5 veces a la semana, carne 3-4 veces a la semana, huevos 2-3 a la semana. Siempre es preferible la proteína de pescado frente a la de carne, pero en la adolescencia, la carne roja es una buena fuente de hierro.
- En los **postres**: habitualmente fruta. También lácteos, pero preferiblemente sin azúcar o desnatados si hay sobrepeso. En la adolescencia es necesario ingerir 600-800 ml al día porque su calcio beneficia el crecimiento de los huesos. Dulces, para los momentos especiales, pero no a diario.
- **Evitar alimentos ricos en azúcares refinados**: dulces, golosinas, bebidas o lácteos azucarados, incluyendo los yogures bebibles, los zumos no naturales y los refrescos (lo más sano es el agua: de 1 a 2 litros diarios). Producen sobrepeso y obesidad.
- **Cuidado con las GRASAS**. Las hay saludables y beneficiosas, como las vegetales (insaturadas), sobre todo el aceite de oliva; y las hay perjudiciales, como las animales (saturadas: carne, mantequilla, tocino) que producen colesterol. Y luego están las muy perjudiciales, como las hidrogenadas o "trans" que son artificiales y pueden provocar graves enfermedades cardiovasculares (están en la bollería industrial, margarina, patatas fritas de bolsa, comida basura de las hamburgueserías...)
- **Los hidratos de carbono**, antes que las grasas, deben ser la fuente principal de calorías de la dieta (sobre un 50 %): pan, pasta, arroz, patatas y otros cereales, preferiblemente en su forma integral, para aumentar la ingesta de fibra, muy beneficiosa para el aparato digestivo.
- **Mejor, las comidas caseras**. La gran mayoría de las comidas compradas en bolsas y envases en el supermercado llevan conservantes para que duren mucho tiempo y aditivos para hacerlos más apetecibles que causan todo tipo de perjuicios en nuestra salud.



8- A continuación, te propongo que armes un menú equilibrado de cinco comidas al día, incluyendo diaria y semanalmente alimentos saludables de todos los grupos en la proporción adecuada.

<b>Menú Equilibrado</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Desayuno</b>					
<b>Media Mañana</b>					
<b>Almuerzo</b>					
<b>Merienda</b>					
<b>Cena</b>					

## Enfermedades en niños a causa de una mala alimentación.

### 9. Lee el siguiente texto.

La alimentación en los niños se convierte en factor fundamental para la formación tanto estructural como funcional de sus organismos.

**Los buenos hábitos alimenticios desde el nacimiento determinan gran parte de la salud de las personas: “los problemas nutricionales vienen en un gran porcentaje de lo realizado en los primeros años. Todos los excesos o déficits tienen repercusiones posteriores”.**

Los problemas de nutrición tienen dos caras: **La desnutrición y la obesidad**. Estos desórdenes elevan considerablemente el riesgo de sufrir enfermedades crónicas desde temprana edad. Los síntomas presentados varían según cada paciente y deben ser entendidos dentro de un contexto integral.

Ante cualquier inquietud o situación extraña, es recomendable asistir en el menor tiempo posible a especialistas o personal médico que esté familiarizado con el niño.

**Conoce las cinco enfermedades que pueden surgir en los niños por causa de una mala alimentación:**

**1. Anemia:** Entre los síntomas que puede presentar un niño que sufre de anemia están la irritabilidad, la lentitud, la falta de fuerza muscular, pocos deseos de comer y experimenta dolor de cabeza o mareo. Además, la piel se vuelve pálida en la palma de la mano, seca, escamosa y el cabello se torna seco, opaco y pajizo.

Padecer anemia significa que hay bajos niveles de glóbulos rojos en el cuerpo. Aunque hay varios factores que inciden en que un niño la desarrolle, el principal, es el bajo consumo de alimentos que contengan hierro.

**2. Diabetes:** La sed excesiva, cansancio, idas al baño con mayor frecuencia con alto volumen de orina y los mareos son algunos de los síntomas que indican que un niño puede estar afectado por esta enfermedad.

La obesidad es uno de los causantes de la diabetes tipo 2. A raíz de la obesidad, el páncreas produce menos insulina para controlar los niveles de azúcar, y esto produce un mal funcionamiento en el organismo, para lo cual se requiere tratamiento.

La diabetes tipo 2 se presenta cada vez más en niños y adolescentes. Esto se asocia con el tipo de alimentación y el estilo de vida.

**3. Hipertensión arterial:** Los niños que tienen sobrepeso son propensos a sufrir de presión arterial alta. Entre los síntomas se encuentran la dificultad para respirar, alteraciones visuales, dolor de cabeza, mareos y fatiga.

Detectar a tiempo que un niño sufre de hipertensión es clave para evitar que se vuelva un problema mayor, llegando inclusive a convertirse en una enfermedad renal o cardiovascular.



**4. Gastritis:** Este trastorno digestivo se presenta por el consumo frecuente de comidas condimentadas o productos procesados. También por no tomar los alimentos en horarios regulares o incluso por saltarse las comidas como el desayuno o la cena.

La gastritis se presenta como una inflamación de la mucosa gástrica y el niño afectado puede tener síntomas como dolor abdominal, vómitos, falta de apetito, náuseas, y en casos más severos, puede estar acompañada con sangrados en los vómitos.

**5. Enfermedades odontológicas:** El alto consumo de bebidas envasadas, alimentos procesados o dulces aumenta las posibilidades de tener una deficiente salud oral y en especial desarrollar caries y manchas en los dientes.

Responde:

1. ¿Padeces alguna de estas enfermedades?

.....  
.....

2. ¿Otros de los integrantes de tu familia también las padecen?

.....  
.....

3. En el caso de ser afirmativas las respuestas anteriores ¿Reciben asistencia médica para tratar la o las enfermedades?

.....  
.....

4. Realiza un esquema o mapa conceptual del texto en tu carpeta.

5.  Escribe recomendaciones para prevenir este tipo de enfermedades.

.....  
.....  
.....



## Integración de Contenidos

10. Diariamente necesitas incorporar nutrientes a tu organismo. Como sabes estos se encuentran en los alimentos que consumes. Por eso, es necesario reconocer si te alimentas adecuadamente.

1. Resuelve la siguiente encuesta:

<p><b>¿Cuántas comidas consumes al día?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dos o Tres ( )</li><li>• Más de Tres ( )</li><li>• Una ( )</li></ul> <p>Lo ideal es realizar las cuatro comidas, de lo contrario es preferible comer dos o tres veces al día que una sola vez en grandes cantidades.</p>	<p><b>¿Con qué frecuencia comes verduras frescas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diariamente ( )</li><li>• Tres veces por semana ( )</li><li>• Dos veces a la semana o meno ( )</li></ul> <p>Comerla por lo menos dos veces al día proporciona fibras, vitaminas y minerales.</p>
<p><b>¿Pesas demasiado?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No, en absoluto ( )</li><li>• Solo un poco ( )</li><li>• Sí, bastante ( )</li></ul> <p>Si tu respuesta es afirmativa, come menos grasas y azúcares y practica deportes.</p>	<p><b>¿Con qué frecuencia comes alimentos elaborados como guiso, estofado, loco?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dos veces por semana o menos ( )</li><li>• Casi todos los días ( )</li><li>• Muy rara vez ( )</li></ul> <p>Come alimentos naturales: son más económicos y saludables.</p>
<p><b>¿Cuántas veces comes golosinas y dulces entre comida?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diariamente ( )</li><li>• Dos veces por semana o menos ( )</li><li>• Cuatro veces por semana ( )</li></ul> <p>Comer dulces o azúcares entre comidas es una mala costumbre no saludable.</p>	<p><b>¿Con qué frecuencia comes frituras?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Todos los días ( )</li><li>• Tres veces por semana ( )</li><li>• Muy rara vez ( )</li></ul> <p>Evita las frituras.</p>

11.  Dibuja alimentos saludables y chatarras en el casillero correspondiente.

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS CHATARRA

- Responde:

¿Por qué la gente dice que el DESAYUNO es la comida más importante del día? Escribe un párrafo sobre lo que piensas.

.....

.....

.....

.....

-  Escribe una oración para cada grupo de palabras:

**Deporte**      **Alimentación**      **Higiene**  
**Alimentos**      **Grasas**      **Moderación**

.....

.....

.....

.....

.....

14. Rodea con color los alimentos de los que no se debe abusar.



## INTRODUCCION

En muchas ocasiones en Matemática, usamos diferentes formas para expresar lo mismo. Podemos escribir un número de diferentes maneras, usar unidades distintas para indicar una cantidad, conocer las diferentes formas de expresión que usa la Matemática permite tomar decisiones para hacer más accesibles algunos problemas, encontrar procedimientos más económicos o expresar resultados de forma más simple.

### Recordemos

#### ¿QUE SON LOS NUMEROS NATURALES?

**Un número natural, es el que sirve para designar la cantidad de elementos que tiene un cierto conjunto, y se llama cardinal de dicho conjunto.**

**Los números naturales son infinitos, el conjunto de todos ellos se designa con la letra N.**

Los números naturales son **los números que en la historia del hombre primero sirvieron para contar los objetos**, no solo para su contabilización sino también para ordenarlos. Estos números se inician a partir del número 1. No hay una cantidad total o final de números naturales, son infinitos.

Los números naturales son el: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10... etc. Como vemos estos números no admiten fracciones (decimales). Cabe aclarar que **el número cero en ocasiones es considerado como un número natural**, pero generalmente no es así.

Por otro lado, se dice que los números naturales siempre tienen un número sucesor. Y los números naturales **no discriminan entre números pares e impares**, los comprenden a todos ellos. No admiten fracciones ni tampoco números negativos. Se distinguen de los números enteros, ya que los enteros también comprenden a los números negativos. En cuanto a la expresión escrita de los números naturales, estos se representan con la letra  $N$ , en mayúscula.

**Recordemos:**

Propiedades de los números naturales	
Las propiedades de los números naturales se establecen en las dos operaciones cerradas; suma y producto. Consideremos tres números naturales, digamos $a$ , $b$ , y $c$ .	
Propiedad Conmutativa para la suma	Propiedad Conmutativa para el producto
El orden de los sumandos no altera la suma: $a + b = b + a$	El orden de los factores no altera el producto: $a \cdot b = b \cdot a$
Propiedad Asociativa para la suma	Propiedad Asociativa para el producto
La suma de tres sumandos se puede efectuar agrupando los dos primeros sumando o los dos últimos sumandos. En cualquier caso la suma es igual: $(a + b) + c = a + (b + c)$	El producto de tres factores se puede efectuar agrupando los dos primeros factores o los dos últimos factores. En cualquier caso el producto es igual: $(a \cdot b) \cdot c = a \cdot (b \cdot c)$
Propiedad Distributiva	Elemento neutro para el producto
El producto se puede distribuir respecto a la suma, de la siguiente manera: $a \cdot (b + c) = a \cdot b + a \cdot c$	Existe el número 1 tal que: $a \cdot 1 = 1 \cdot a = a$

Una manera de aprender Matemática divertida son los JUEGOS. Te propongo que comencemos a jugar con los números:

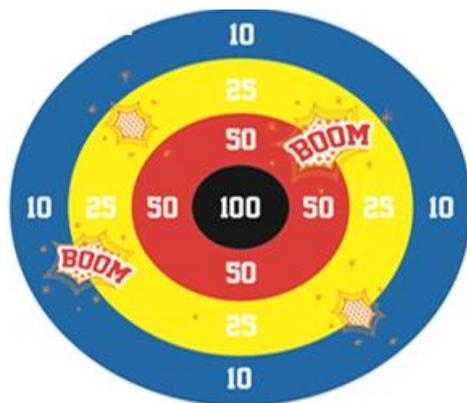
1. "JUEGO A MULTIPLICAR CON DADOS" Materiales que necesitamos: 4 dados.



**Organización del juego en familia:** Se forman grupos de cuatro integrantes, uno de los cuales cumplirá el rol de secretario.

**Reglas del juego:** En cada ronda el secretario, encargado de tirar los dados, anotar los valores obtenidos y el puntaje, tira simultáneamente los 4 dados. Gana el jugador que primero diga el resultado correcto que resulte de multiplicar los cuatro valores obtenidos. Antes de anotar el puntaje, deberá explicarles a los otros integrantes del grupo cómo lo pensó (registra).

2.  b) Escribir varias operaciones en un mismo cálculo.



Unos chicos estuvieron jugando al tiro al blanco y luego realizaron la siguiente anotación. Completen los espacios en blanco y luego respondan las siguientes preguntas.

	ESTEBAN	PABLO	GABRIEL	FREDY	DANI
<b>Con palabras</b>		3 pelotas en el número 25. 4 pelotas en el 50. 2 pelotas en el 75.		5 pelotas en el 125. 3 en el 25, y un en el 75.	
<b>Número</b>	$(5 \times 50) + (4 \times 25)$		$(75+25+50) \times 3$		$75 \times 3 + 25 \times 3 + 50 \times 3$

a) ¿Cuáles eran los valores que tenía el tablero?

.....

b) ¿Qué puntaje obtuvo cada chico?

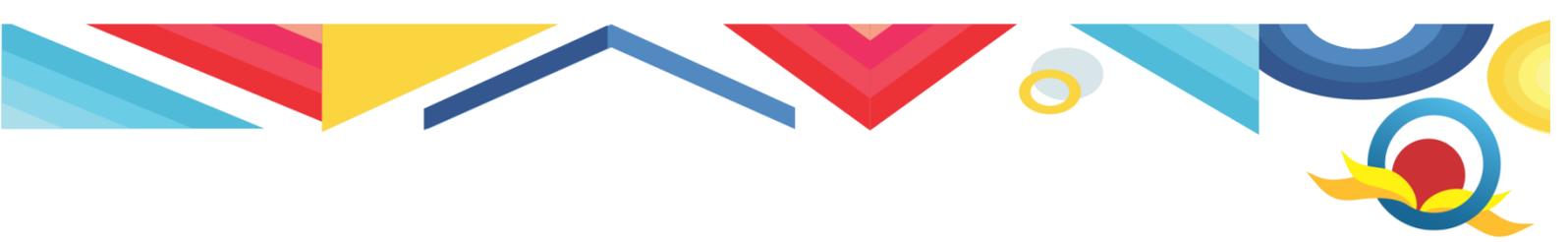
.....

c) ¿Cuántas pelotas tiraron?

.....

d) ¿Quiénes embocaron la misma cantidad de pelotas en las mismas regiones?

.....



**Organización de juego en familia: Materiales: Papel y lápiz para cada jugador.**

Se juega entre cuatro jugadores. En cada ronda, un jugador es el encargado de contar para elegir el número y de registrar los puntajes obtenidos. Reglas del juego: El encargado comenzará a contar a partir de 20 en voz baja, hasta que otro jugador dice: "basta". El encargado anuncia el número al que llegó. En ese momento todos los jugadores tendrán que escribir la mayor cantidad de cálculos de la forma

$$\dots\dots\dots\times\dots\dots+\dots\dots\dots \dots\dots\dots\times\dots\dots-\dots\dots\dots =$$

Que den por resultado el número anunciado. Al cabo de 2 minutos, entre todos los jugadores controlarán los cálculos escritos y el encargado anotará los puntajes de acuerdo a la siguiente información:

- los cálculos equivocados no anotan puntaje;
- los cálculos repetidos (dos jugadores lo escribieron) valen 5 puntos y
- los cálculos originales (ningún otro participante lo anotó) valen 10.

**AHORA LLEGO LA HORA DE PENSAR Y TRABAJAR CON OPOERACIONES...comencemos:**

1. Amalia fue a comprar ropa a un negocio que vende al por mayor. Compró 12 camisas a \$21cada una, 24 remeras a \$11 cada una, y 40 polleras a \$56 cada una. Como tuvo que devolver 20 pantalones que había comprado antes, a \$51 cada uno, se lo descontaron del total que debía pagar. El taxi para ir y volver del negocio le costó \$40. ¿Le alcanzó el dinero, si llevó \$2.000?

.....

.....





2. Karina quiere comprar una moto que cuesta \$148.380. En el negocio, le ofrecen dos formas de pago:

**Plan A:** \$28.500 al contado y el resto en 36 cuotas fijas iguales.

**Plan B:** la mitad al contado y el resto en 12 cuotas fijas iguales.

¿Cuál es el valor de la cuota en cada caso?

.....

3. El campo queda a 360 km de día casa de Roberto. Realizaron el viaje en tres tramos de igual distancia cada uno.

¿Cuántos kilómetros recorrieron en cada tramo?

.....

¿Podrían haber realizado el viaje en dos tramos de igual cantidad de kilómetros? ¿Cuántos en cada tramo?

.....

.....

¿Podrían haber realizado el viaje en siete tramos de igual cantidad de kilómetros? Justifica tu respuesta.

.....

.....

4. Los alumnos de 6° quieren organizar un torneo de fútbol. Para ello, armaron 7 equipos. Deben jugar dos veces todos contra todos (partido y revancha).

a) ¿Cuántos partidos se jugarán en total?

.....

.....

b) ¿Cuántas fechas tendrá el torneo si en cada fecha se juegan 3 partidos?

.....

.....

5. Los chicos de sexto están organizando un festival. Tienen 120 sillas para el público. Si en cada fila colocan 15 sillas, ¿cuántas filas pueden armar?

.....

.....





# Coronavirus COVID-19

Produce una enfermedad respiratoria que solo en algunos casos puede complicarse (principalmente en personas mayores). Se transmite por vía respiratoria cuando el contacto es estrecho o por contacto con superficies contaminadas.

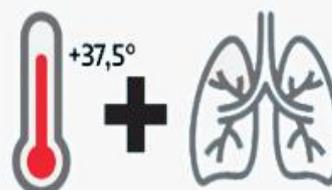
## ¿Cuales son sus síntomas?



fiebre y tos



fiebre y dolor de garganta



fiebre y dificultad para respirar

## ¿Como prevenirlo?



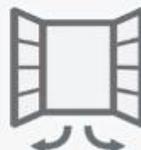
lavate las manos con jabón frecuentemente



estornudá y tosé en el pliegue del codo



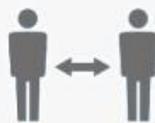
no te lleves las manos a los ojos, nariz ni boca



ventilá bien los ambientes de tu casa y tu lugar de trabajo



permanecé en tu domicilio durante el aislamiento



reducí el contacto físico con otras personas



no compartas mate, vajilla ni otros objetos de uso personal



limpiá los objetos que usás con frecuencia



no circules si no es necesario; si tenés que salir, usa barbijo casero y mantené la distancia de un metro con otras personas



Santiago del Estero  
107 SEASE  
385 4213006  
Ministerio de Salud SDE  
385 5237077



Ministerio de  
**Educación, Ciencia y Tecnología**  
Gobierno de la Provincia de Santiago del Estero