



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°1. "NUTRIENDOME ADECUADAMENTE"

II SEMESTRE

Objetivos:

- Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.

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: Describir la importancia de los alimentos para el cuerpo

Procedimental: Clasificar experimentalmente distintos alimentos del hogar como alimentos saludables y no saludables.

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

Habilidades por desarrollar: Resumir las evidencias obtenidas a partir de sus observaciones para responder la pregunta inicial.

Hola a todos y a todas las niñas y niños de tercero, antes de iniciar nuestro aprendizaje, vamos a realizar un listado con todos los alimentos que has consumido el día anterior.

(1 pto)

✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

Si observamos todos los alimentos que hemos consumidos, ¿Todos son iguales?, ¿todos nos dan los mismos tipos de nutrientes?, ¿Qué son los nutrientes? ¿Serán saludables o no saludables? Podemos formular esas y más interrogantes a través de la alimentación.

Actividad 1: Antes de continuar con nuestra lección crea 2 preguntas del tema que estamos iniciando a aprender. (0,5c/u)

1- ¿

2- ¿



Lee, desarrolla y responde desde las páginas del libro del estudiante desde 210-215

Actividad 2:

- a) A partir de la lista creada al inicio de la guía, clasifica los alimentos de acuerdo con los siguientes criterios. (2ptos c/u)

Saludables	No saludables

- b) ¿Qué significa que sean saludables? Explica (1pto)



Contenidos a trabajar:

Conceptuales: identificar la función que cumplen distintos alimentos en el organismo.

Procedimental: agrupan alimentos que se encuentran en el refrigerador, según su función

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

Habilidades por desarrollar: Observar, plantear preguntas, formular inferencias y predicciones, en forma guiada, sobre objetos y eventos del entorno.

Actividad 3: Observa los alimentos que se encuentran el refrigerador, posteriormente lee nuevamente la página 215, y agrupa los alimentos observados de acuerdo con cada función que aparece a continuación. **(dibuja los alimentos y también escribe su nombre. (2ptos c/u)**

Alimentos estructurales





Alimentos energéticos



Empty rounded rectangular box for notes related to 'Alimentos energéticos'.

Alimentos reguladores



Empty rounded rectangular box for notes related to 'Alimentos reguladores'.



(+1pto)

6 PALABRAS EXIT TICKET

Resume la **guía con 6 palabras la clase de hoy**

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

5.- _____

6.- _____

¿Por qué las has elegido?

Ahora evaluemos como te sentiste al realizar la guía, marca con una X que te pareció (puedes marcar más de una)



Enlaces de apoyo:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

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