

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	ACTIVIDADES DE APOYO	
	SECCIÓN: Los Comuneros	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE		

Área: INTEGRADAS Asignatura: español, matemáticas, sociales, ética, artística, ciencias naturales
 Docente: Yesenia Polet Vélez Saldarriaga- Soraya Elena Bodherth Giraldo grado: Aceleración del aprendizaje
 Fecha: Semana del 04 al 08 de mayo
 Firma de padres y/o Acudientes: _____ Calificación: ____ Alcanzo: Si__ No __

¿QUIÉN SOY YO?

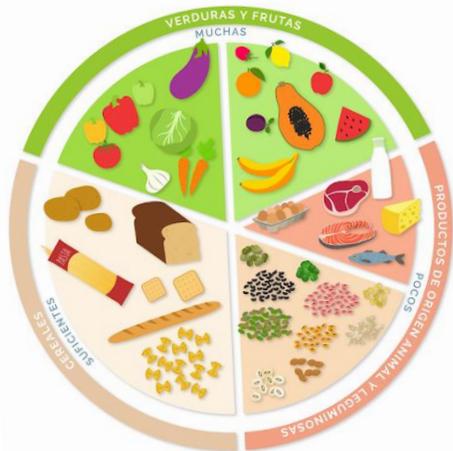
Hasta ahora ya has realizado el subproyecto I que se enfocó en ti, en el segundo subproyecto seguiste siendo tú el protagonista, pero involucrando a tu familia y conociste un poco más de ella y de tus ancestros. Ahora vas a desarrollar el subproyecto III y aprenderás sobre cómo cuidarte a través de la alimentación y tu calidad de vida. Te estarás preguntando ¿Calidad de vida, ¿qué es eso? Pues bueno, esto hace referencia al **"conjunto de condiciones que contribuyen al bienestar de los individuos y a la realización de sus potencialidades en la vida social"** tomado de <https://www.significados.com/calidad-de-vida/>, es decir, condiciones como la salud física, emocional y mental, la economía, las relaciones sociales, políticas, ambientales... en fin, factores que te permiten vivir en armonía y desarrollar todo tu potencial.

En este subproyecto también aprenderás sobre el acento, tipos de alimentos, vitaminas, los diferentes sistemas del cuerpo humano, las emociones y por su puesto cálculo matemático; todo esto basado en ti, recuerda que eres el personaje principal de éste hermoso trabajo y que con la ayuda de tu familia seguirás descubriendo-te y también enseñándoles tanto de ti como de alimentación saludable y balanceada. Encontrarás la preparación de un mercado como producto final, pero éste lo vamos a reemplazar por la elaboración de una receta y los diferentes sistemas del cuerpo en plastilina.

Recuerda que seguimos elaborando tu autobiografía; en el desarrollo de éste subproyecto vamos a seguir encontrando elementos para completarla.

Sigamos descubriendo y leyendo el libro maravilloso de tu ser interno, de tu vida y tu mundo. Diviértete conociendo como es tu alimentación y calidad de vida. Para ello deberás utilizar como apoyo de trabajo el módulo 1 virtual que podrás encontrar en el siguiente enlace <https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-340092.html? noredirect=1>, hojas de block, hojas iris, el cuaderno y a tu familia. Puedes decorar como desees, te invito a realizarlo con amor, creatividad y entusiasmo.

Alimentación y calidad de vida



De la misma forma que todos los demás seres vivos que habitan el Planeta Tierra necesitan alimentarse para poder realizar todas las funciones vitales, los seres humanos también necesitamos alimentarnos para conservar nuestra vida y reponer la energía que se transforma cuando estudiamos, trabajamos o jugamos. Los alimentos son sustancias que ingerimos. Estas sustancias nos proporcionan energía, nos ayudan a defendernos de las enfermedades, recuperan los órganos que se nos enferman y regulan todas nuestras funciones vitales. Gracias a que los alimentos nos brindan agua, carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y calorías podemos vivir en nuestro Planeta Tierra. Los alimentos son transformados por el sistema digestivo, y transportados por el sistema circulatorio y respiratorio, encargados de

llevar a cada célula los nutrientes necesarios (pág. 124)

Un solo alimento no proporciona los nutrientes necesarios para tener una buena salud. Es por ello que se habla de una alimentación balanceada (pág. 125).

1. Seguramente ya has oído hablar de la calidad de vida y te habrás preguntado qué es. En los siguientes vídeos verás un poco acerca de esto:
 - a. https://www.youtube.com/watch?v=a_SWG1BXAhQ
 - b. <https://www.youtube.com/watch?v=KqUVpP9WYjA>
2. Consulta qué es una alimentación balanceada y las tres clases de alimentos que la deben conformar. Escríbelo en hojas de block y realiza un cuadro como el de la página 125 teniendo en cuenta tu alimentación.
3. Ahora que ya sabes sobre la alimentación balanceada y una clasificación de los alimentos, lee las páginas 126 y 127 para que aprendas otra clasificación más general y puedas ayudar en casa a cuidar de los alimentos y no tener pérdida de esto. Luego de leer detenidamente ve a las páginas 128 hasta la 130 y resuelve en hojas de block las preguntas, allí encontrarás un juego de palabras ocultas, diviértete.
4. En todos esos alimentos que conforman una alimentación balanceada y que son clasificados de acuerdo a su tiempo de vida y aportes a nuestro organismo, poseen unas vitaminas (pág. 134-135). Lee y conoce algunas de ellas y qué alimentos las poseen, luego completa el cuadro de la página 136 y las preguntas (6) señaladas con guion – ubicadas debajo del cuadro.
5. Entre los diferentes alimentos que consumimos y encontramos en la canasta familiar encontramos frutas, verduras, hortalizas, legumbres. Consulta la definición de estas cuatro palabras y dibuja tres ejemplos de cada grupo de alimentos.
6. Observa el siguiente cuadro, complete y resuelve.

Hortalizas	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Total ventas por hortaliza
Tomates	21	32	40	15	
Zanahorias	36	12	23	20	
Lechugas	10	25	30	-	
Repollos	40	18	31	14	
Total ventas por semana					

- a. Calcula el total de venta de cada hortaliza y escríbelo. Recuerda hacer las operaciones.
 - b. ¿En qué semana se vendió mayor cantidad de hortalizas?
 - c. ¿Qué hortaliza se vendió menos?
7. En cada familia, por lo general, hay una receta de abuela que a todos los miembros del hogar les gusta. Pregunta cuál es esa receta por la que tu familia se derrite y hace en ocasiones especiales, escríbela teniendo en cuenta los ingredientes y su preparación, también cuenta por qué les gusta tanto esa receta.
 8. Has notado que en los empaques de alimentos viene una **tabla de valor nutricional** (págs. 142-143) las cuales nos permiten evidenciar la cantidad de calorías que tiene ese alimento. Pero ¿Qué son las calorías? Escribe su definición, mira vídeos donde te hablen de las calorías.
 9. Lee la historietta de la página 144 y 145, reforzará tu consulta sobre las calorías luego responde toda la página 146 y 147.
 10. Las calorías son necesarias como te pudiste dar cuenta, eso sí, sin exageración en su consumo. En la página 149 vas a encontrar un diálogo entre Nina y Juan, ellos te darán otros datos de las calorías. Luego te vas a ir a la página 152 y 153 y vas a leer y responder las preguntas que allí encontrarás. Recuerda realizar las operaciones.

Mira éste divertido vídeo y refuerza lo que ya consultaste <https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>
 11. Momento de comprensión lectora, lee la historia de la página 155 (repaso de contenidos) y responde.
 12. Las palabras que pronunciamos están conformadas por sílabas algunas tienen **acento (pág. 160)** a estas se le llaman sílabas tónicas, otras no lo tienen y reciben el nombre de sílabas **átonas (pág. 172)**. Teniendo claro esto consulta:
 - a. Los tipos de acento y tres ejemplos de cada uno.
 - b. Tipos de palabras según el acento y tres ejemplos de cada una en el cuadro de la página 172.
 - c. Tres ejemplos de palabras átonas.
 13. Ahora vas a seguir conociendo tu cuerpo pero desde el punto de vista orgánico y biológico. Nuestro cuerpo está conformado por diversas partes con un nombre propio y pertenecientes a un **sistema** específico para su adecuado funcionamiento, cuando algo es alterado en alguno de estas partes se ve afectado un sistema, dependiendo de la afectación podría incluso quebrantar otro. Entre las páginas 179 hasta la 193 vas a

encontrar información relacionada con los sistemas del cuerpo humano, léelas ya que deberás responder las siguientes preguntas con esta información y consultar otra adicional.

- a. ¿Cuántos sistemas conforman el cuerpo humano? Menciónalos
- b. Dibuja cada sistema del cuerpo y señala sus partes.
- c. Explica mínimo tres partes de cada sistema.
- d. ¿Cuál es la función principal de cada sistema del cuerpo humano?
- e. ¿Cómo se relacionan los sistemas del cuerpo humano?
- f. Para sintetizar, realiza y completa el cuadro de la página 201 “**El cuerpo humano: sistemas y funciones**”.
- g. En plastilina construye dos sistemas que te hayan llamado mucho la atención. Vuela con tu imaginación y creatividad.

En los siguientes enlaces podrás ver vídeos sobre los sistemas:

<https://www.youtube.com/watch?v=k1UZ4Lz1PHE&t=4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=EZ4UtpDoXWQ>

14. ¿Recuerdas qué son los verbos? Vamos a hacer un recorderís... los verbos son aquellas palabras que denotan acciones, sí, son todas aquellas palabras que te dicen qué está haciendo un sustantivo por ejemplo correr, saltar, hablar, jugar... listo, ya refrescaste tu memoria ahora vas a hacer una lista de verbos de cada sistema del cuerpo; te voy a dar un ejemplo y los puedes completar:

Sistemas del cuerpo humano	Verbos que realizo con cada sistema
Sistema digestivo	Comer, digerir...
Sistema respiratorio	Respirar, recibir...

Nota: puedes hacerlo en un recuadro o en lista, cómo tú prefieras está bien.

15. Lee y desarrolla las páginas de la 196 hasta la 199. Algunas las podrás realizar por ti mismo-a y en otras necesitarás de la compañía y colaboración de alguien de tu familia. Hazlo con mucha concentración, puesto te ayudará a identificar tus emociones y cómo haces uso de ellas. Esta última parte irá en tu autobiografía.
16. Observa el siguiente vídeo y responde qué emociones se presentan en cada personaje <https://www.youtube.com/watch?v=xtcQFO-FlpE>
17. Escucha la siguiente historia y escribe qué aprendiste de ella https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585_5E
18. ¿En qué se relaciona todo esto con la calidad de vida? Argumenta tu respuesta.
19. Describe los factores que permiten que tengas una calidad de vida en este momento y cómo podrías mejorarla.
20. Éste último vídeo para terminar con la reflexión interna <https://www.youtube.com/watch?v=5QaDUWoZFc>. Responde la pregunta que sale al final en tu autobiografía.