



|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
|                                     | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |            |  |
|  | Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | Código     |   |
| <b>Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA</b> |  | Versión 01 | <b>Página</b><br>1 de 4   |

|  |                                      |  |                   |
|--|--------------------------------------|--|-------------------|
| <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b> |                                      |  |                   |
| <b>DOCENTES: Érica Gómez – Francisco Rubio</b> |                                      | <b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b><br>Núcleo técnico científico |                   |
| <b>CLEI: 2</b>                                 | <b>GRUPOS:</b> Grupos 01, 02         | <b>PERIODO:</b>  | <b>SEMANA:</b> 28 |
|  |                                      |  |                   |
| <b>NÚMERO DE SESIONES:</b>                     | <b>FECHA DE INICIO:</b><br>30 Agosto | <b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b><br>4 de septiembre         |                   |

### PROPÓSITO

El estudiante del clei 2 al finalizar las guías Comprenderá y conocerá la importancia de los mitos dentro del género narrativo y la función dentro de la cultura colombiana.

Conocer sobre a cultura y tradiciones, Emberá, al igual que la importancia de la clasificación de los alimentos y su función en la vida saludable

### ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

Realiza la siguiente sopa de letras



## ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

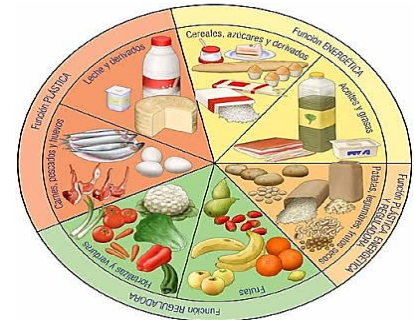
### Clasificación de los alimentos y sus funciones en nuestro cuerpo.

**Reguladores:** Suministran los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione correctamente y regulan el metabolismo de nuestras células. Son alimentos ricos en vitaminas y minerales, entre ellos encontramos: frutas, verduras y hortalizas.

**Energéticos:** Proveen la energía necesaria para realizar diferentes actividades físicas, tales como: caminar, correr, jugar y estudiar, entre otras. En este grupo de alimentos encontramos: cereales, azúcares, leguminosas, frutos secos, harinas, grasas.

**Constructores, también llamados plásticos:** Nos aportan nutrientes que originan y regeneran los tejidos del cuerpo, forman la piel, los músculos y otros tejidos que favorecen la cicatrización de las heridas. Son alimentos ricos en proteínas como la leche y sus derivados, carnes, huevos y legumbres.

## ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)



1. Observa el círculo de clasificación de alimentos, Analízalo y escribe que tipos de alimentos consumes A diario.
2. Escribe como es tu desayuno habitualmente, tu almuerzo y tu cena
3. Crees que ¿los alimentos que consumes a diario son adecuados para mantenerte saludable? ¿Por qué?
4. Clasifica los siguientes alimentos en la tabla según su función:

Zanahoria, plátano, carne, huevos, pan, leche, tomate, mango, chocolate, pollo, mantequilla, queso, arepa, yogurt, pescado, arroz.

| REGULADORES | ENERGÉTICOS | CONSTRUCTORES |
|-------------|-------------|---------------|
|             |             |               |

5. Revisa tu alimentación diaria y escribe cuáles alimentos, de los que consumes, pertenecen a cada grupo alimenticio:
  - A. Reguladores:
  - B. Energéticos:
  - C. Constructores:

6. ¿Por qué es importante comer carne, huevos y leche?
7. ¿Para qué me sirve comer cereales y legumbres?
8. ¿Qué hacen las frutas y verduras en mi organismo?
9. Explica qué es la comida chatarra y cómo afecta nuestro organismo.
10. Busca en el diccionario las siguientes palabras te ayudaran para ampliar tu vocabulario
  - A. Suministran
  - B. Metabolismo
  - C. Leguminosas
  - D. Regeneran



11. Observa la imagen y analiza el plato de alimentos de Emilia y el de Cristóbal.
  - A. Clasifica los alimentos según sus funciones
  - B. ¿Crees que las dos dietas son balanceadas, escribe cual puede causar daños en la salud?
12. El alimento es primordial para la vida del ser humano, el mito “CARAGABI, EL PADRE CREADOR” mencionan unos tipos de alimentos, realiza una lista y coloca al frente del alimento su clasificación
13. Al igual que el alimento el agua es fundamental para poder vivir bien, pues el cuerpo está compuesto en un 60 % de agua. Busca dentro del mito donde se habla del agua y subráyalo, y escribe un párrafo sobre la importancia de cuidar los recursos naturales entre ellos el agua.
14. Realiza un listado sobre como cuidas el agua desde tu casa.
15. **El 22 de abril** se celebrará el día de la tierra, realiza una campaña por medio de un video exponiendo la importancia de cuidar el medio ambiente. Utiliza el siguiente formato.

## ¡Yo prometo cuidar el planeta!



Yo prometo \_\_\_\_\_ :

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### **FUENTES DE CONSULTA:**

- <https://www.orientacionandujar.es/2010/05/03/restas-de-numeros-de-tres-cifras-sin-llevada-1000-fichas/> Recuperado de [www.orientacionandujar.es](http://www.orientacionandujar.es)
- Secretaría de Educación de Guanajuato, 2011. Desarrollo de habilidades matemáticas. Cuadernillo de actividades Tercer grado.