

Guía #3 TRABAJO AUTONOMO DE CIENCIAS NOVENO

SEMANA DEL 5 DE ABRIL AL 16 DE ABRIL

Centro Educativo: CTP LA SUIZA

consultas #87442176

Educadora: MARIANELA SANCHEZ QUESADA

Nivel: NOVENO AÑO

SECCION 9-1

Asignatura: CIENCIAS

Medio de entrega: CANAL DE CIENCIAS EN TEAMS o CORREO ELECTRONICO

ciencias91marianela@gmail.com

Fecha de entrega: próxima entrega de víveres



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuaderno, lapiceros, lápices de color, tijeras, goma, computadora portátil (conexión a Internet) o teléfono móvil. ✓ Impresora, libros, diccionarios ✓ Material adjunto
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Espacio de trabajo individual (mesa), buena iluminación. ✓ Conexión de Internet.
Tiempo en que se espera que realice la guía	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Una hora aproximadamente.



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observo el video en internet utilizo el link y hago las anotaciones de las respuestas de la guía de trabajo en el cuaderno, sino puedo acceder al link puedo utilizar libros u otras fuentes como diccionario o internet o material introductorio ✓ Posteriormente desarrolle las actividades que se le solicitan. ✓ Realice brevemente el proceso de autoevaluación que se le solicita.
--------------	--



Los **nutrientes** son las sustancias de los alimentos que resultan esenciales para el mantenimiento de los organismos vivos gracias a su accionar bioquímico. Estos nutrientes aportan **energía** y permiten metabolizar otras sustancias que resultan vitales. Las vitaminas, las proteínas y los carbohidratos son ejemplos de nutrientes orgánicos, mientras que el agua y los minerales son nutrientes inorgánicos.

La famosa regla del 80/20 en la alimentación se refiere a que del total de todas las comidas que hagas, un 80% sean comidas balanceadas, nutritivas y naturales acompañadas de actividad física y agua natural, dejando un 20% para esos alimentos que, si bien no se recomiendan como un hábito frecuente, los puedes incluir en menor cantidad sin que afecten en tu estilo de vida. A esto se le llama tener un balance.

Te aseguro que, si la mayoría del tiempo comes verduras, frutas, alimentos vivos y naturales, te sentirás bien en general, con energía, tendrás buena digestión y una mejor salud, siempre y cuando lo hagas porque te gusta sentirte así y cuidar a tu cuerpo. Y el día que comas un pastel, o unas galletas, o una botana lo disfrutarás y comerás lo que tu cuerpo te pide y volverás a tus hábitos de siempre después. Por el contrario, si comes verduras, frutas, etc.. nada más por cumplir y porque quieres bajar de peso y satanizas otros alimentos y los tienes como prohibidos, vivirás angustiado y el día que te comas un pastel o una botana ni siquiera lo disfrutarás y terminarás comiendo en mayor cantidad y con culpa.

La idea es que no hagas una dieta que terminará algún día para luego volver a comer procesados, azúcares, harinas refinadas, etc... la idea es que modifiques conductas para toda la vida. Y no se trata de renunciar a los alimentos que te gustan, simplemente acostumbrar a tu cuerpo a recibir alimentos que de verdad lo nutran y le den bienestar, aprendiendo a incluir alimentos que, si bien no tienen tanto valor nutricional hablando, nos resulta placentero comerlos y cuando los comemos es por que elegimos hacerlo sin culpas ni remordimientos.



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase



Indicaciones

Actividad #1. Video: promoviendo hábitos de alimentación saludable

link <https://www.youtube.com/watch?v=qexzkg95h8c>

Mediante el video observado conteste la siguiente guía de trabajo preguntas y respuestas en su cuaderno.

En caso de no observar el video puede buscar sus respuestas de la guía de otra manera en: libros, diccionario, u otro sitio en internet o del material introductorio adjunto

PREGUNTAS

1. QUE ES UN ALIMENTO
2. QUE NOS PASA SI NOS ALIMENTAMOS MAL
3. EXPLIQUE LA REGLA 80/20
4. PORQUE ES IMPORTANTE EL AGUA
5. CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

ACTIVIDAD #2. LA DIETA CORRECTA

1. Imprima, recorte, pegue en su cuaderno, investiga y conteste las preguntas que se solicitan, así como la práctica de sopa de letras
2. Investigue en fuentes como libros, diccionario, internet las preguntas que se encuentran en la práctica adjunta
3. En caso de no tener la posibilidad de imprimir las practicas escriba las preguntas y respuestas en su cuaderno



Nombre: _____



Fecha: _____

LA DIETA CORRECTA

Recorta y aprende 3°
Adaptación: Mtro. Jesús González Molina
profesiones.dibujos.net



Una alimentación balanceada nos proporciona azúcares, agua, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

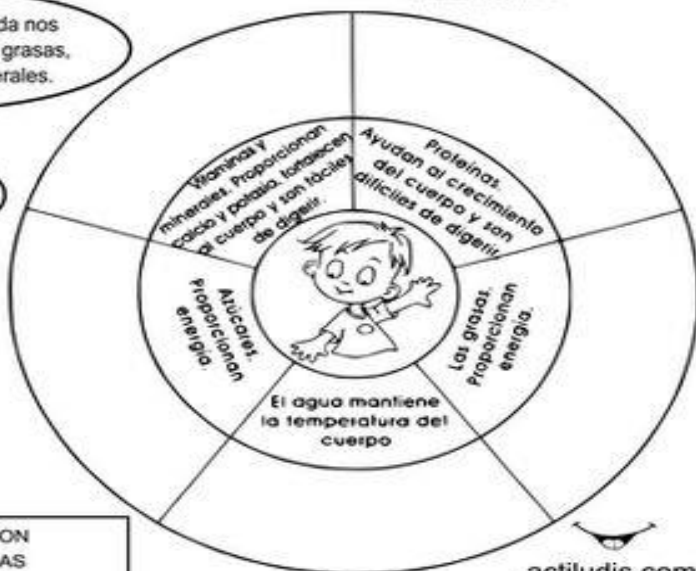
Recorta y pega las partes del círculo en el lugar que corresponda.

Investiga y contesta las preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué es la nutrición?
- ¿Qué son los nutrientes y cómo se clasifican?
- Escribe qué son y da algunos ejemplos de los siguientes nutrientes:

- Carbohidratos
- Grasas o lípidos
- Vitaminas y minerales

- ¿De dónde provienen las proteínas?
- ¿Cómo debe ser una dieta correcta?
- ¿Por qué es importante beber más agua potable?
- Colorea y describe el plato del bien comer



actiludis.com



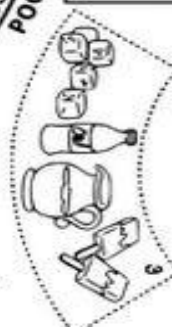
NUTRICION
VITAMINAS
GRASAS
DIETA
SALUD
NUTRIMENTOS
CARBOHIDRATOS
MINERALES
COMIDA CHATARRA
PROTEINAS
FRUTAS
VERDURAS

CE
PA
DE

c	w	p	a	q	g	j	d	i	y	m	s	x
o	a	f	r	t	b	l	o	e	u	c	o	z
m	j	r	n	o	e	i	a	y	z	l	t	w
i	p	n	b	b	t	i	c	h	m	f	n	e
d	b	u	c	o	m	e	d	r	u	a	e	s
a	g	t	v	m	h	z	i	d	s	t	m	a
c	k	r	i	e	i	i	n	n	u	b	i	s
h	w	i	t	x	r	n	d	d	a	j	r	a
a	e	c	a	s	o	d	e	r	s	s	t	r
t	v	i	m	a	a	n	u	r	a	i	u	g
a	n	o	i	l	w	x	o	r	a	t	n	l
r	u	n	n	u	z	e	f	j	a	l	o	p
r	w	d	a	d	o	r	e	m	b	s	e	s
a	l	t	s	y	f	r	u	t	a	s	u	s

Mtro. Jesús González Molina
www.profesionesdibujos.net

Por una Pedagogía Humanista, en colaboración con la Red
Contribuyendo a la formación de ciudadanos responsables





Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender : Autorregulación	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Subrayé las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender: Evaluación	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

“Autoevalúo mi nivel de desempeño”			
Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado. Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador			
Indicador del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	avanzado
Ejecuto acciones que promueven estilos de vida saludables, favorecedores del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano.	Indico aspectos básicos que promueven estilos de vida saludables, favorecedores del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano.	Relato acciones que promueven estilos de vida saludables, favorecedores del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano.	Llevo a cabo acciones que promueven estilos de vida saludables, favorecedores del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano.