



PLAN DE TRABAJO PARA LA CONTINGENCIA NACIONAL “CORONAVIRUS”

PROFESORA: Gloria Guzmán S.	
ASIGNATURA: Ciencias Naturales	
CURSO : 8° Básico	
N° HORAS SEMANALES: 4 horas	
FECHA: Semana del 15 al 26 de junio	
UNIDAD 1: Nutrición y salud	
OA 6: Investigar experimentalmente y explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.	
TEMA: Guías Alimentarias	
RECURSOS PEDAGÓGICOS UTILIZADOS: Texto escolar, recortes de alimentos, cartón o cartulina.	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<p>➤ Guías Alimentarias</p>	<p>Instrucciones Generales:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Antes de iniciar tu trabajo copia en tu cuaderno el nombre del tema a tratar y el objetivo de la clase.➤ El desarrollo de las actividades propuestas en este plan de trabajo debes hacerlo en tu cuaderno.➤ Se solicita la realización de una actividad práctica, la que una vez terminada debes fotografiar y enviarla al siguiente correo: gloguz.sot@gmail.com➤ De no tener la posibilidad de enviarla, guárdala y la presentarás una vez que se retomen las clases presenciales. <p>Guías Alimentarias</p> <p>Objetivo clase: representar un plato alimenticio saludable, respetando las adecuadas proporciones entre los nutrientes.</p> <p>Actividad 1:</p> <p>1.1 Lee la introducción de la página 17 y observa con detención las imágenes que en ella aparecen.</p> <p>1.2 A partir de tu lectura, responde: ¿Para qué nos sirven las guías alimentarias?</p> <p>1.3 Responde las preguntas 1. 2. y 3, de la página 17</p> <p>Actividad 2: Construye tu propio Plato Alimenticio.</p> <p>2.1 Escoge imágenes, o dibuja alimentos que sean de tu gusto, pero que estén incluidos en los diferentes grupos alimenticios (proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, lípidos, agua). Puedes ayudarte con la página 12 y 13 de tu texto.</p> <p>2.2 Recorta un cuadrado de cartón o cartulina (puedes reutilizar material) de aproximadamente 27 x 27 cms.</p> <p>2.2 En el cuadrado, dibuja un círculo de aproximadamente 22 centímetros de diámetro (para imitar un plato).</p> <p>2.3 Traza una línea que divida en dos el círculo. A su vez, traza</p>

una nueva línea en una de las mitades del círculo, de manera que el plato quede dividido en tres partes, una más grande, que comprende la mitad del plato y otras dos más pequeñas de igual tamaño.

2.4 Fíjate que en la página 17, la mitad del plato alimenticio lo ocupan alimentos del grupo de las vitaminas y minerales, el otro $\frac{1}{4}$ del plato lo ocupan alimentos ricos en carbohidratos y otro $\frac{1}{4}$, alimentos proteicos.

Además, el plato considera la actividad física como parte de una vida saludable. Ubica, en el contorno del plato, una imagen o dibujo de una actividad que a ti te guste realizar, (como aparece en la página 17).

Fuera del círculo destinado para el plato, ubica dos imágenes de alimentos poco saludables.

2.5 En uno de los costados de tu trabajo, coloca tu nombre y apellido y tómale una foto lo más clara y bien enfocada posible y envíala al correo indicado. Si no tienes posibilidades de enviarlo, guárdalo como respaldo para ser revisado cuando retornemos a clases.

2.6 Cuida la presentación de tu trabajo, en cuanto a la limpieza, prolijidad en el recorte de imágenes o coloreo de los dibujos.

Evaluación: se evaluará el Plato Alimenticio mediante fotografía enviada al correo electrónico o presentada en físico al retorno a clases.