



Colegio La Primavera.
Profesora Nicole Toro S.
Ciencias Naturales



Guía de aprendizaje 16 “Movimientos de la Tierra”

Nombre: _____ **Curso:** 3° Básico **Fecha:** _____

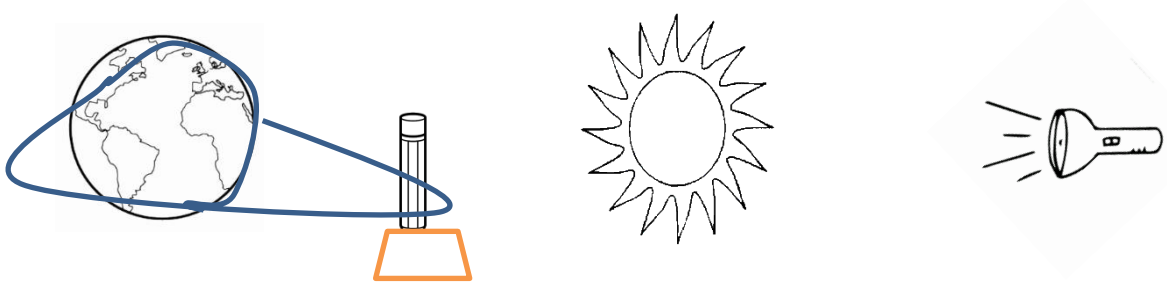
Objetivo: Explicar, por medio de modelos, los movimientos de rotación y traslación, considerando sus efectos en la Tierra.

Esta guía se debe desarrollar con el video de la clase de Ciencias Naturales, además necesitaremos: Dos pelotas de plumavit medianas, témpera, trozo de lana, lápiz, un poquito de plasticina, una linterna o la luz del celular.

Para desarrollar el trabajo práctico realizarás los siguientes pasos:

- ❖ Debes escoger una pelota y pintarla con témpera para que represente a la Tierra,
- ❖ Pintar la otra pelota con témpera para que represente el Sol.
- ❖ Colocar la plasticina en un extremo del lápiz para que sirva de apoyo.
- ❖ Unir la lana con el lápiz y la Tierra.
- ❖ Ubicar los materiales de acuerdo a la imagen de abajo y lo que explique la profesora en la clase grabada.
- ❖ Prender la linterna o celular.
- ❖ Mover la Tierra en su propio eje. Observar lo que ocurre.
- ❖ Mover la Tierra alrededor del Sol. Observar lo que sucede.

Ubicación de los materiales solicitados.



Luego de ver la clase grabada y realizar la actividad responde las siguientes preguntas:

a) <i>�Pude realizar la actividad?</i>	
b) <i>�Qu� genera el movimiento de rotación?</i>	
c) <i>�Qu� genera el movimiento de traslación?</i>	
d) <i>�Qu� sucedería en la Tierra si no girara en su propio eje?</i>	
e) <i>�Qu� sucedería en la Tierra si no realizara el movimiento de traslación?</i>	

Autoevaluación. Marca con una X en el casillero de acuerdo a tu desempeño con la guía.

Indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Realicé las actividades prácticas.			
Respond� las preguntas de la guía.			
Utilicé la clase grabada para responder la guía.			



Guía de aprendizaje 17 “Clasificación de los alimentos”

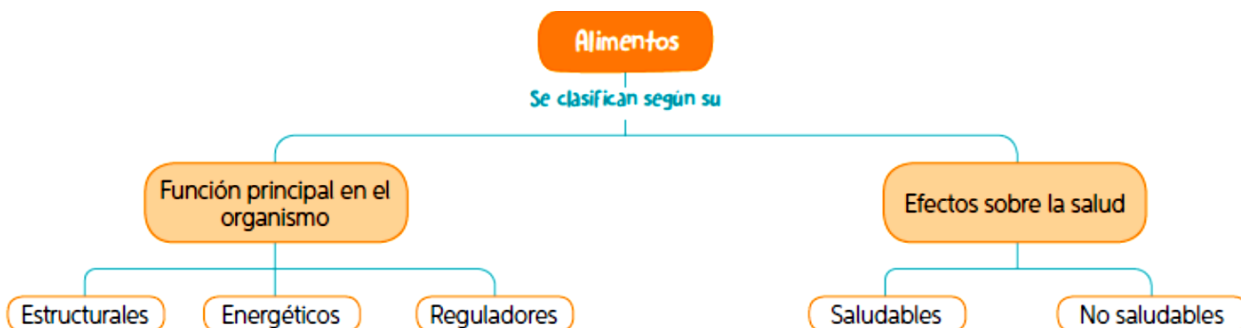
Nombre: _____ Curso: 3° Básico Fecha: _____

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

Los alimentos que consumimos contienen sustancias que el ser humano necesita para poder vivir. De ellos se obtiene **ENERGÍA** y **MATERIALES** para construir sus propias estructuras. Con los alimentos el cuerpo puede: funcionar, crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

Energía es la capacidad que tienen los cuerpos u objetos para producir cambios en sí mismo o en otros objetos y cuerpos.

A los alimentos los podemos clasificar en:



Leamos sobre los alimentos según su función principal en el organismo.

Conocer para qué sirven los alimentos te servirá para elegir los más adecuados para cuidar tu salud.

Alimentos estructurales

En este tipo de alimentos abundan las **proteínas**, sustancias que ayudan a **formar** y **fortalecer** los diferentes componentes del cuerpo (como la sangre) y los órganos (como los huesos, los músculos, el cerebro, el estómago y el corazón).

Los principales alimentos estructurales son de origen animal (como las carnes, huevos y lácteos), pero también hay alimentos de origen vegetal, especialmente las legumbres (como las arvejas, los porotos, las lentejas y los garbanzos), que contienen muchas proteínas.



Alimentos energéticos

Estos alimentos contienen muchos **azúcares** o **grasas**, que son sustancias que **aportan energía**. Con la energía, especialmente la de los azúcares, pueden funcionar los diferentes componentes y órganos del cuerpo. Por ejemplo, los músculos se mueven, el cerebro piensa y siente y el corazón late.

Ejemplos de alimentos con muchos azúcares son los plátanos, las papas y los cereales (como el maíz, el arroz y el trigo) y los que se elaboran con ellos (como el pan y las pastas).

Entre los vegetales en los que abundan las grasas se cuentan algunos frutos (como las aceitunas y las paltas) y semillas (como las nueces, las almendras y la maravilla).

También existen alimentos de origen animal que contienen mucha grasa, como la mantequilla, la crema, la mayonesa y los embutidos (como las longanizas y las vienas).



Alimentos reguladores

Los alimentos de este tipo contienen abundantes **vitaminas** (como las vitaminas A, B, C, D y E) y **minerales** (como el calcio, el hierro y el sodio). Ambas sustancias son necesarias en baja cantidad para el **funcionamiento normal** de los componentes y órganos del cuerpo, lo que es muy importante para evitar enfermedades.

Todos los alimentos vegetales, especialmente los cereales, las legumbres y las frutas y hortalizas frescas (cuando se consumen crudas), aportan muchas vitaminas y minerales.

También los alimentos de origen animal, en particular los lácteos, los huevos y algunos pescados, contienen muchas vitaminas y minerales.





Colegio La Primavera.
Profesora Nicole Toro S.
Ciencias Naturales

Actividades:

1.- Piensa en tu alimentación del día de ayer y completa los recuadros dibujando con lo que comiste. Luego responde las preguntas a continuación.

a) ¿Qué alimentos ingeriste en mayor cantidad?

b) ¿A qué grupo pertenecen y qué función cumplen?

c) ¿A qué grupo corresponden los alimentos que ingeriste en menos cantidad?

d) Define con tus palabras **UNA DIETA BALANCEADA**.

Autoevaluación. Marca con una X en el casillero de acuerdo a tu desempeño con la guía.

Indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Reconozco la diferencia de los alimentos.			
Dibujé los alimentos que consumí.			
Respondí las preguntas de la guía.			



Colegio La Primavera.
 Profesora Nicole Toro S.
 Ciencias Naturales



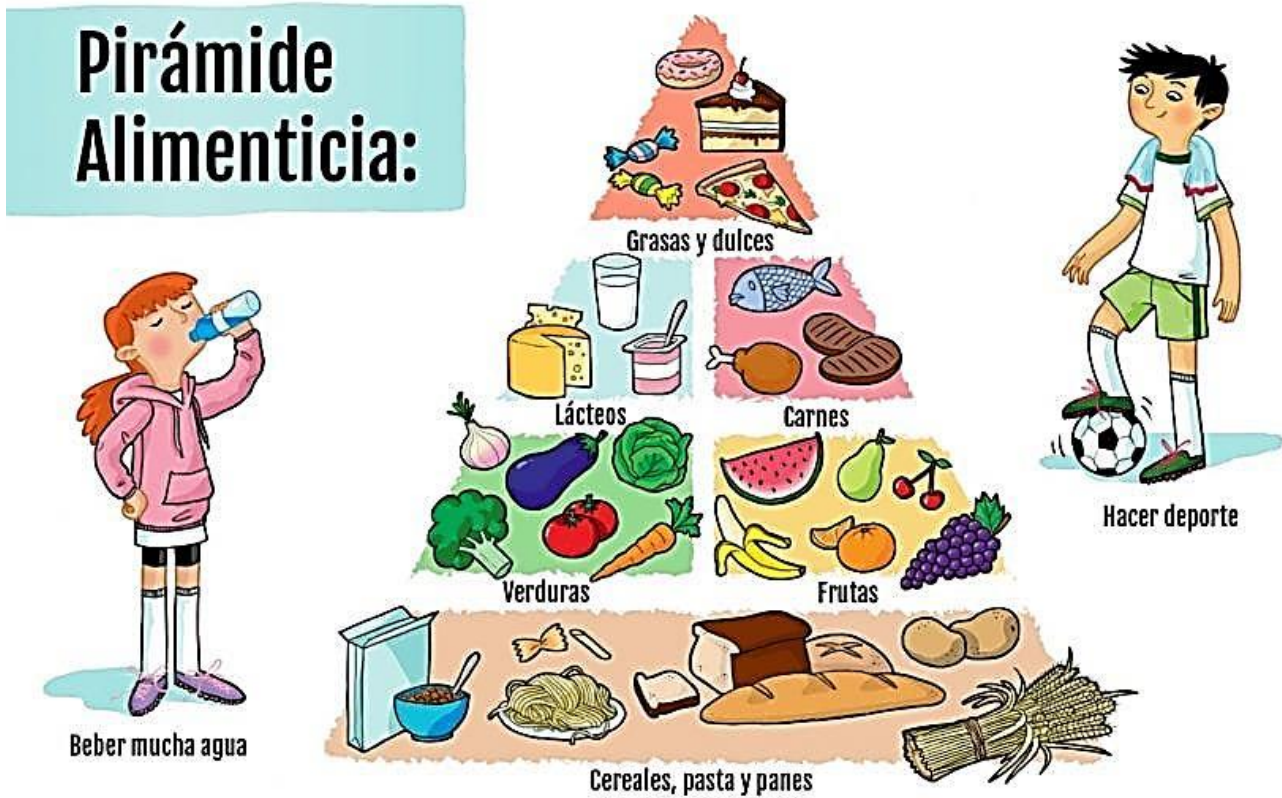
Guía de aprendizaje 18 “Pirámide alimenticia.”

Nombre: _____ Curso: 3° Básico Fecha: _____

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

¿Qué y cuánto debemos comer?

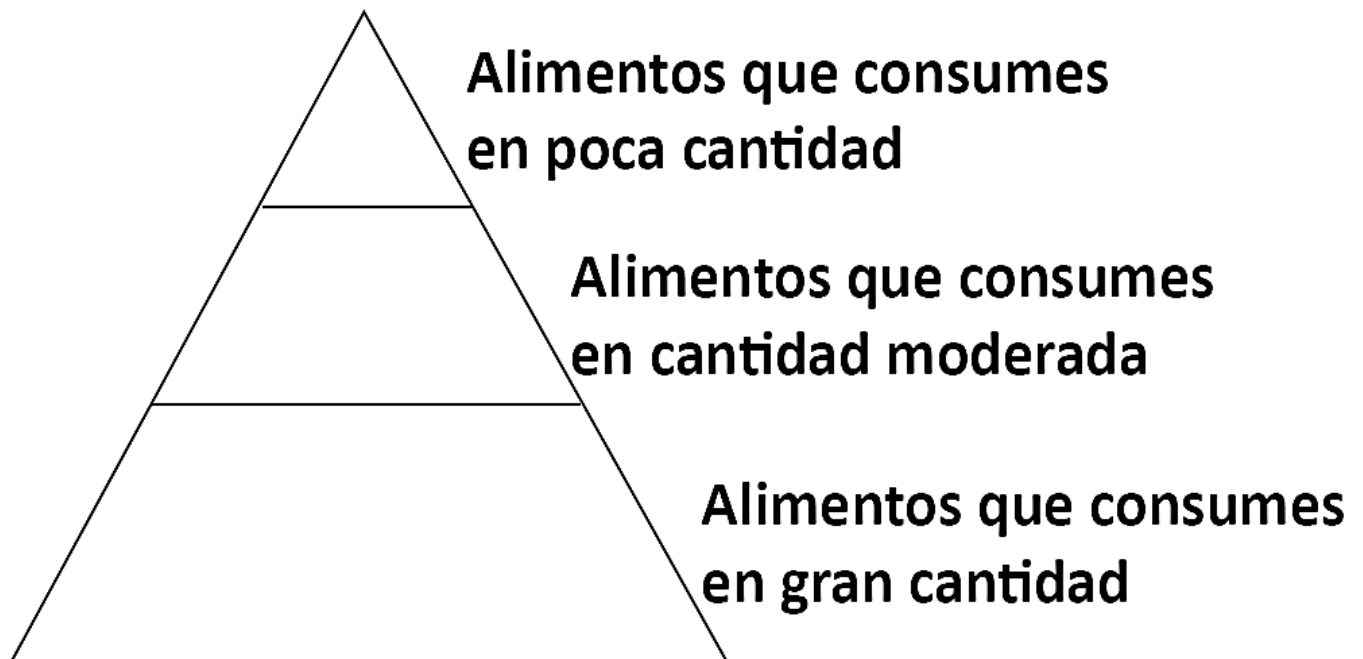
No todos los alimentos podemos ingerirlos libremente. Recuerda también que se necesita actividad física para mantenernos saludables. Observa el siguiente orden de los alimentos.



Para poder comprenderla debemos leerla de abajo hacia arriba, es decir lo que está en la cúspide de la pirámide es lo que demos consumir menos,

Actividades:

1.- Piensa en los alimentos que consumes diariamente, luego completa la siguiente pirámide dibujando.





Colegio La Primavera.
 Profesora Nicole Toro S.
 Ciencias Naturales

2.- Observa la siguiente rueda de los alimentos y escribe dos alimentos que se encuentren en cada una de los segmentos.



1	_____	y	_____
2	_____	y	_____
3	_____	y	_____
4	_____	y	_____
5	_____	y	_____
6	_____	y	_____
7	_____	y	_____

Autoevaluación. Marca con una X en el casillero de acuerdo a tu desempeño con la guía.

Indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Construí pirámide alimenticia con lo que consumo.			
Reconozco diferencia de alimentos en la pirámide.			
Identifico alimentos en la rueda de alimentos.			



Colegio La Primavera.
 Profesora Nicole Toro S.
 Ciencias Naturales



Guía de aprendizaje 19 “Alimentos no saludables.”

Nombre: _____ Curso: 3° Básico Fecha: _____

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

Los alimentos que **POCO SALUDABLES** son aquellos que tienen un alto contenido de calorías, mucha azúcar, grasa de origen animal y/o sodio, y su consumo habitual produce enfermedades; como la diabetes y otras que afectan al sistema circulatorio. Ejemplo de alimentos no saludables son: vienasas, hamburguesas, pizzas, pasteles, bebidas, jugos azucarados. Etc. En Chile se creó una ley para advertir a los consumidores los ingredientes que contienen un producto. Entre más sellos es más toxico para tu organismo.



Actividades:

1.- En el siguiente recuadro debes clasificar los alimentos recortables. Debes colorear y pegar según si es alimento saludable o alimento no saludable.

<i>Alimento saludable</i>	<i>Alimento no saludable</i>

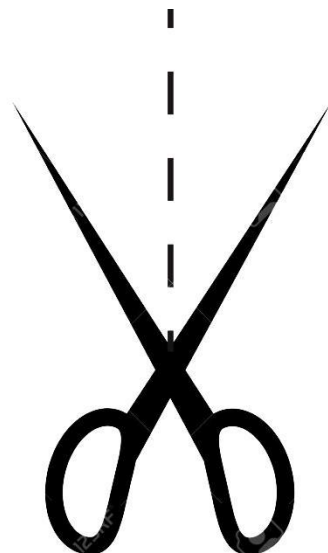
Autoevaluación. Marca con una X en el casillero de acuerdo a tu desempeño con la guía.

Indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Clasifico los alimentos en saludables y no saludables			
Identifico los sellos de los alimentos.			
Utilizo los recortes para la clasificación.			



Colegio La Primavera.
Profesora Nicole Toro S.
Ciencias Naturales

IMÁGENES RECORTABLES.





Colegio La Primavera.
 Profesora Nicole Toro S.
 Ciencias Naturales



Guía de aprendizaje 20 “Repaso de contenidos.”

Nombre: _____ Curso: 3° Básico Fecha: _____

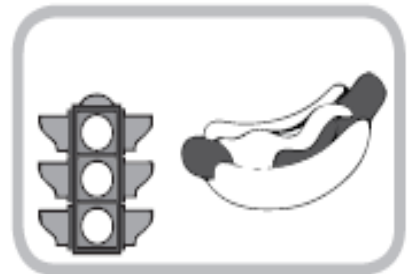
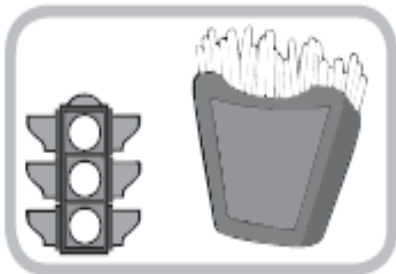
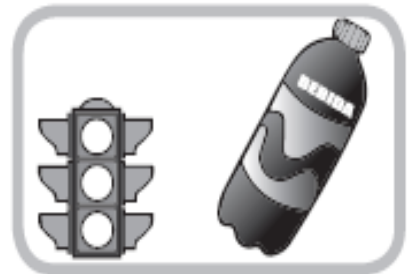
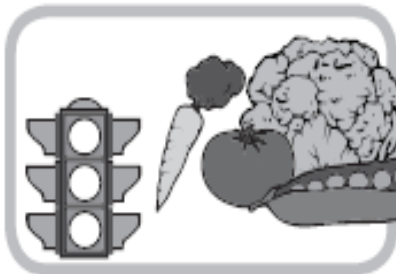
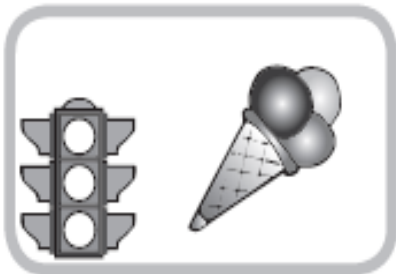
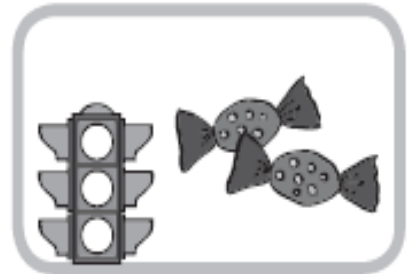
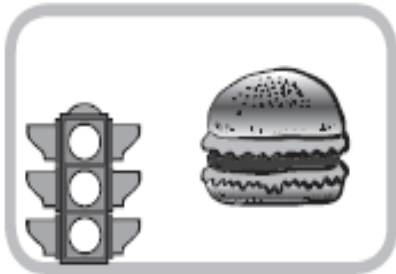
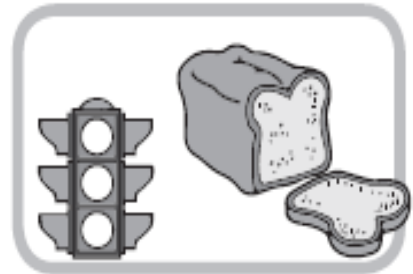
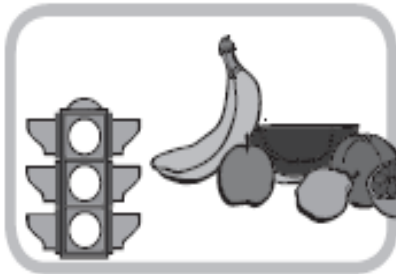
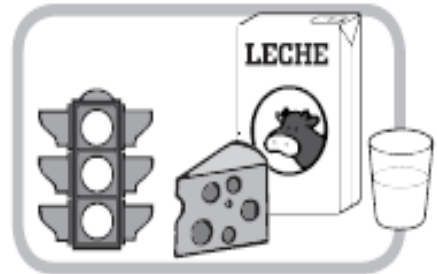
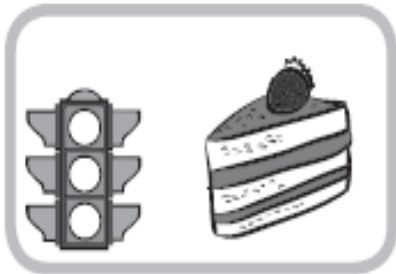
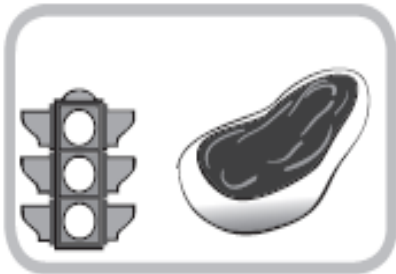
Objetivo: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.

Actividades:

1.- Observa la pista del semáforo y luego colorea cada semáforo de acuerdo al alimento.




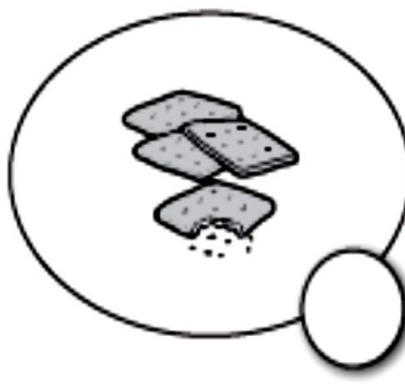
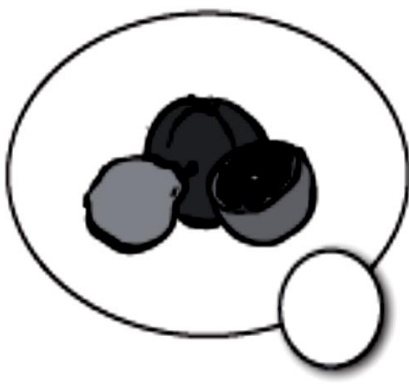
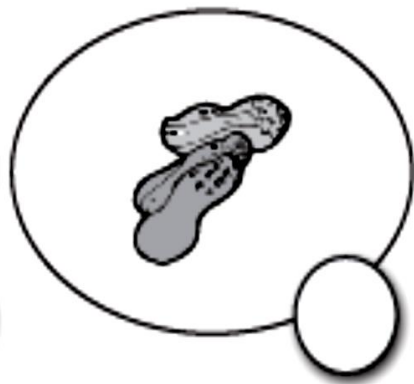
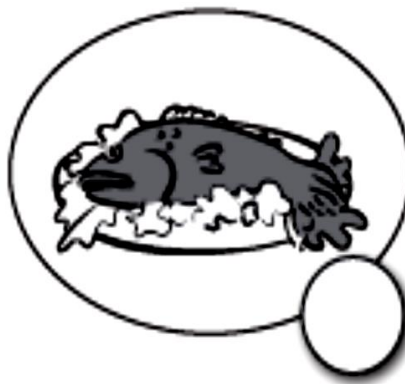
Roja → si debes comer ese alimento solo de vez en cuando
 Amarilla → si debes comer ese alimento a menudo, pero no diariamente
 Verde → si debes comer ese alimento todos los días





Colegio La Primavera.
Profesora Nicole Toro S.
Ciencias Naturales

2.- Observa las siguientes pistas y luego escribe el símbolo en el  de acuerdo a lo que te ofrece cada alimento.



Autoevaluación. Marca con una X en el casillero de acuerdo a tu desempeño con la guía.

Indicadores	Logrado	Medianamente logrado	No logrado
Coloreé adecuadamente el semáforo en el alimento.			
Utilicé las pistas para clasificar alimentos.			
Resolví las actividades de la guía.			