



PLATAFORMA
EDUCATIVA
CHAQUEÑA

NIVEL
SECUNDARIO

¿Somos lo que comemos?

El proceso de nutrición

Sugerencias para docentes



¿Somos lo que comemos?

El proceso de nutrición

Sugerencias para docentes

1

Áreas/espacios curriculares que intervienen: Ciencias Naturales - Educación Física - Educación Tecnológica - Matemática.

Presentación

¿Somos lo que comemos? Es una secuencia de actividades que invita a las y los estudiantes a analizar algo tan cotidiano y natural como nuestra alimentación. El **proceso de nutrición**, tema central de este recorrido, habilita el análisis crítico de nuestros hábitos de alimentación, los productos que habitualmente consumimos, las actividades físicas que realizamos y la respuesta de nuestro organismo, los datos y la información de la que podemos hacer uso, entre otros, desde una perspectiva integrada en la cual los saberes se presentan vinculados a interrogantes y situaciones problemáticas a resolver. Como actividad final se propone a las y los estudiantes que, con la orientación de sus docentes, elaboren individualmente un plan de alimentación y actividad física (para una semana) recuperando lo desarrollado a lo largo de todo el trayecto.

Los aprendizajes y saberes que se abordan en esta propuesta también sirven de base conceptual para el desarrollo de otros que las y los docentes pueden considerar oportunos y adecuados de trabajar,

atendiendo a las particularidades de los grupos de estudiantes destinatarios y del contexto. Se espera que todas las decisiones vinculadas con la implementación, el seguimiento y la evaluación de esta propuesta, y las que puedan derivarse de ella, se realicen de manera colegiada, entre las y los docentes de las áreas y espacios curriculares que intervienen.

Hoja de ruta

Si bien los tiempos son absolutamente flexibles, se prevé que la implementación de la propuesta demande un bimestre, con lo cual se estima que las actividades de cada bloque sean resueltas en un periodo aproximado de dos semanas. Las actividades están organizadas en cuatro bloques, de acuerdo con las preguntas y situaciones problemáticas a resolver y los núcleos temáticos que se desarrollan a partir de ellas:

Bloque I: <i>Los sabores de la naturaleza</i>	Actividad 1: sobre gustos no hay nada escrito Actividad 2: el destino de los alimentos ya está escrito Actividad 3: ¡Qué aparatos! Actividad 4: pura energía Actividad 5: dime lo que comes y te diré quién eres Actividad 6: el que busca encuentra Actividad 7: ¡cómo quisiera poder vivir sin aire! Actividad 8: ¡Qué buena energía tenés!
--	--

Bloque II: ¡Etiquetame!	Actividad 9: te tiro la data Actividad 10: etiqueta rigurosa 1º Parte Actividad 11: etiqueta rigurosa 2º Parte Actividad 12: ¡Qué empalagosas! 1º Parte Actividad 13: ¡Qué empalagosas! 2º Parte Actividad 14: ¡Qué empalagosas! 2º Parte Actividad 15: ¡Qué empalagosas! 2º Parte
Bloque III: Panza llena, corazón contento	Actividad 16: "AGUAnte" el óvalo Actividad 17: a transpirar la camiseta Actividad 18: ¡A preparar la torta! Actividad 19: nuestro propio óvalo nutricional
Bloque IV: ¡Vamos a los bifés!	Actividad 20: ¡El lunes empiezo la dieta! 1º Parte Actividad 21: ¡El lunes empiezo la dieta! 2º Parte Actividad 22: comida rápida Actividad 23: la frutilla del postre 1º Parte Actividad 24: la frutilla del postre 2º Parte Actividad 25: esto está todo cocinado

Saberes desarrollados en la propuesta

A continuación, se detallan los saberes prioritarios (Resolución del MECCyT N°924/21) por área en los que se enmarcan los objetivos de esta propuesta.

Ciencias Naturales

- Reconocimiento de la nutrición como proceso biológico y fisiológico integrados, mediante el cual las sustancias ingeridas

se transforman en energía, para renovar o conservar las estructuras del organismo y mantener sus funciones vitales.

- Interpretación de la transformación materia-energía, analizando el Principio de conservación de la energía, para explicar el metabolismo de los alimentos.
- Interpretación del concepto de Nutrición desde la tridimensionalidad biológica, social y ambiental, para destacar la convergencia entre el concepto de salud como herramienta preventiva y promocional.

4

Educación Física

- Producción y anticipación en la resolución de problemas que se presentan en las prácticas gímnicas y su aprendizaje, que incluyan:
- Utilización selectiva de habilidades combinadas y específicas con creciente ajuste técnico, acorde a los requerimientos de la situación.
- Lectura de situaciones problemáticas para la toma de decisiones en función de la intervención adecuada.
- Consideración de su disponibilidad corporal y la necesidad de mejoramiento en relación con el desafío que la situación plantea.
- Identificación de los indicadores de la intensidad de esfuerzo: escala de Borg, pulsaciones.
- Identificación y reconocimiento de aspectos, modos y beneficios de llevar a cabo prácticas corporales de manera saludable.

Educación Tecnológica

- La reflexión sobre la creciente potencialidad de las tecnologías disponibles y su contraste con las condiciones de vida.
- La utilización y el análisis de diferentes maneras de comunicar la información técnica correspondiente a un proceso.

5

Matemática

- Resolución de situaciones problemáticas que involucren el uso de operaciones y la aplicación de propiedades de los números enteros y racionales, lo que supone:
 - ✓ Utilizar y analizar estrategias de cálculo seleccionando el tipo de cálculo (mental y escrito, exacto y aproximado, con y sin uso de la calculadora) y la forma de expresar los números involucrados.
 - ✓ Interpretar los conceptos de fracción (como parte de un objeto, como relación entre dos cantidades, como cociente, como frecuencia relativa, como probabilidad) y elaboración de estrategias de resolución en diversas situaciones de aplicación, para mostrar la correspondencia entre las fracciones y el contexto.
- Resolución de situaciones extramatemáticas que involucren el uso de la proporcionalidad.
- Organización de datos para estudiar un fenómeno –presentado en publicaciones, textos, imágenes y gráficos relacionados con los ejes transversales-, para la toma de decisiones acerca del proceso

de relevamiento de datos y los modos de comunicar los resultados.

- Construcción de gráficos estadísticos analizando ventajas y desventajas en función de la información que se quiere comunicar; interpretando el significado de los parámetros centrales (media, mediana y modo) para analizar su representatividad.
- Argumentación para corroborar o refutar premisas y/o tomar decisiones, analizando el proceso de relevamiento de los datos para el desarrollo del pensamiento estadístico.

Objetivos

La resolución de las actividades favorece la construcción de diversos aprendizajes, permitiendo que los/as estudiantes:

- Reconozcan a la nutrición como un proceso -que integra procesos biológicos y fisiológicos- mediante el cual las sustancias ingeridas se transforman en energía, que es utilizada para renovar o conservar las estructuras del organismo y mantener sus funciones vitales.
- Reconozcan a los seres humanos -al igual que el resto de los seres vivos- como sistemas abiertos, que intercambian materia y energía con el ambiente.
- Interpreten la transformación materia-energía, para explicar el metabolismo de los alimentos.

- Reconozcan los macro y micronutrientes presentes en los alimentos que consumen habitualmente, y su función energética esencial para el desarrollo de actividades y funciones corporales.
- Interpreten a la alimentación como una necesidad biológica y social, identificando los factores que influyen en nuestras decisiones acerca de qué y cómo comemos.
- Relacionen las necesidades energéticas de los organismos con el aporte calórico de la alimentación y las actividades físicas, para generar explicaciones e interpretar información presentada en diversos formatos.
- Analicen la información presentada en las etiquetas de alimentos de consumo habitual.
- Identifiquen las ideas clave que presenta el óvalo nutricional, interpretando la noción de modelo y su funcionalidad.
- Reconozcan el modelo del óvalo nutricional argentino como el más adecuado a las necesidades nutricionales de la población, contrastándolo con el modelo de la pirámide alimentaria para resaltar la importancia vital del consumo de agua.
- Analicen el concepto de alimentación saludable mediante la interpretación de las recomendaciones que ofrece el óvalo alimentario, identificando las proporciones más recomendables de alimentos cotidianos.
- Utilicen operaciones combinadas con números naturales y números con expresiones decimales, para la obtención del valor calórico de diversos alimentos.
- Analicen relaciones de proporcionalidad directa entre dos variables, lo que supone: interpretar las relaciones entre variables

representadas en tablas y gráficos cartesianos, identificar la constante de proporcionalidad, hallar dicha constante, utilizar dicho patrón para la obtención de nuevos valores e identificar algunas propiedades de la proporcionalidad.

- Analicen información estadística, lo que supone: completar tablas de frecuencias absolutas y construir gráficos de barras y de sectores, interpretar los datos presentados en la tabla y en el gráfico de barras, hallar la media aritmética e interpretar su representatividad en el contexto de la situación, vincular el estudio estadístico realizado con la reflexión crítica sobre la alimentación de cada estudiante.
- Operen con fracciones aplicando la proporcionalidad directa y sus propiedades.
- Utilicen de manera selectiva habilidades combinadas y específicas acordes a los requerimientos de la situación.
- Realicen lectura de situaciones problemáticas para la toma de decisiones en función de su intervención adecuada.
- Consideren su disponibilidad corporal y la necesidad de mejoramiento en relación con el desafío que la situación plantea.
- Identifiquen indicadores de intensidad de esfuerzo.
- Identifiquen y reconozcan aspectos, modos y beneficios de llevar a cabo prácticas corporales de manera saludable.
- Integren los saberes desarrollados a partir de la elaboración de un plan de alimentación y actividad física personal, adecuado a sus necesidades y posibilidades, para una alimentación equilibrada y saludable.

Sobre la enseñanza

Ciencias Naturales

En esta propuesta se aborda de manera integral la **nutrición** en los seres humanos, desde un enfoque multidimensional que, si bien vincula a la alimentación con lo biológico y lo nutricional, amplía la mirada incorporando el contexto particular, familiar, comunitario y regional. Asimismo, se pretende que las y los estudiantes interpreten que la mayoría de los alimentos son mezclas de nutrientes en calidad y cantidad, que prácticamente ningún alimento está constituido por un solo nutriente y, por otro lado, que no existe ningún alimento completo para el ser humano. De esta manera, se espera que construyan progresivamente la idea de que el valor nutricional de una dieta depende de la combinación total de los alimentos que la componen y de los nutrientes que éstos aportan, y que además comprendan que una dieta variada y moderada es la mejor garantía de equilibrio nutricional. Para ello, a medida que se desarrolla la propuesta, se analizan los distintos aparatos o sistemas involucrados en el proceso de nutrición, los macro y micronutrientes presentes en los alimentos y la energía asociada a su metabolización.

Se plantean, a modo de organización, cuatro grandes bloques de saberes. En el primero, luego de la actividad de inicio, se pretende que las y los estudiantes construyan la respuesta a la pregunta *¿comer es lo mismo que alimentarse?* Para ello, partiendo de la indagación de sus saberes previos al respecto, se les presentan los **nutrientes** que constituyen los **alimentos** en tanto sustancias que son digeridas y absorbidas por el organismo para ser utilizadas luego en el

metabolismo intermedio, las fases o etapas de la nutrición (**alimentación y digestión; metabolismo y excreción**), sus funciones y las reacciones que se producen en el organismo cuando los ingerimos. A partir de esto se introduce el concepto de energía, sus correspondientes unidades de medida, y se analiza la transformación materia-energía para explicar el metabolismo de los alimentos y caracterizar al cuerpo humano como un sistema abierto.

Progresivamente se profundiza el estudio de los nutrientes, caracterizando a los **macronutrientes (proteínas, lípidos e hidratos de carbono)** de acuerdo con la energía metabólica que suministran al organismo y los requerimientos diarios. Lo mismo se hace con los **micronutrientes**, en particular las vitaminas y los minerales.

En el segundo bloque se espera que las y los estudiantes utilicen los conocimientos construidos para analizar críticamente las **etiquetas nutricionales** de los alimentos, reflexionar en torno a la información que proporcionan, interpretar las **unidades del valor calórico** e identificar los nutrientes que aportan dichos alimentos. Además de acompañar la resolución de las actividades propuestas, se sugiere vincular permanentemente estos análisis y reflexiones con el contexto particular de las y los estudiantes. Es importante, por ejemplo, conversar acerca de algunos hábitos saludables y de cuidado de aquello que consumimos, que en ocasiones suelen pasar a un segundo plano en la adolescencia y la vida adulta.

En el tercer bloque se pretende que las y los estudiantes adquieran herramientas para comprender qué es una **alimentación saludable**, con vistas a construir más adelante su propio plan de alimentación. Para ello se presenta el óvalo nutricional argentino como el modelo que refleja los aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación

cotidiana (alimentos de todos los grupos en su adecuada proporción) e incorpora el agua, la sal y la actividad física que no están contempladas en la pirámide. Al introducir estos modelos es recomendable trabajar con ambos esquemas, y dedicar el tiempo necesario para que las y los estudiantes los analicen y comparen.

Finalmente, en el cuarto bloque se propone concretar la elaboración de un plan de alimentación personal, con base en lo desarrollado a lo largo de la propuesta, incorporando alimentos propios de la región. Para ello será necesario que las y los estudiantes no sólo recuperen los aprendizajes construidos, sino que también utilicen las herramientas disponibles para contrastar su realidad particular con un modelo que contemple las cantidades ideales de nutrientes, de agua y de actividad física.

En esta propuesta, tomando como premisa que el conocimiento no se construye al margen de su uso, las actividades se presentan siempre vinculadas con una pregunta o situación que *invita* a buscar respuestas o explicaciones posibles. De esta manera, el papel del o de la docente consiste en orientar los procesos de aprendizaje, aventurándose incluso a buscar, junto a las y los estudiantes, respuestas a nuevas preguntas que puedan surgir en el trayecto.

Matemática

Las actividades propuestas abordan diferentes aprendizajes relacionados con las operaciones entre números, la proporcionalidad y la estadística. En el siguiente esquema, se muestran las actividades y los aprendizajes involucrados:

Actividades
8: ¡Qué buena
energía tenés!
12, 13, 14 y 15: ¡Qué
empalagosas!
17: ¡A transpirar la
camiseta!
18: ¡A preparar la
torta!
20 y 21: ¡El lunes
empiezo la dieta!
22: Comida
rápida.
23 y 24: La frutilla
del postre

- Que los/as estudiantes utilicen operaciones combinadas con números naturales y números con expresiones decimales, para la obtención del valor calórico de diversos alimentos.
- Que los/as estudiantes analicen relaciones de proporcionalidad directa entre dos variables, lo que supone: interpretar las relaciones entre variables representadas en tablas y gráficos cartesianos, identificar la constante de proporcionalidad, hallar dicha constante, utilizar dicho patrón para la obtención de nuevos valores, identificar algunas propiedades de la proporcionalidad.
- Que los estudiantes analicen información estadística, lo que supone: completar una tablas de frecuencias absolutas y construir gráficos de barras y de sectores, interpretar los datos presentados en la tabla y en el gráfico de barras, hallar la media aritmética e interpretar su representatividad en el contexto de la situación, vincular el estudio estadístico realizado con la reflexión crítica sobre la alimentación de cada estudiante.
- Que los/as estudiantes operen con fracciones aplicando la proporcionalidad directa y sus propiedades.

12

Estos aprendizajes se enmarcan en los saberes priorizados (Resolución del MECCyT N°924/21, p. 115 y 116).

Las actividades propuestas constituyen el *medio* para la **construcción de aprendizajes y saberes matemáticos**. En esta ocasión, dichas actividades se presentan a través de **situaciones problemáticas extramatemáticas** relacionadas con el **proceso de nutrición**. Es decir, para analizar esta problemática, los distintos campos del conocimiento –como la Matemática en este caso–, brindan valiosas herramientas que permitan un abordaje serio, profundo y

amplio. Si bien en el enfoque de enseñanza de la Matemática se debe **promover un equilibrio entre situaciones extramatemáticas e intramatemáticas**, en esta propuesta resolveremos situaciones reales en función de la posibilidad de lograr una alimentación saludable. Queda en cada docente la responsabilidad de **diseñar otras actividades que permitan profundizar las temáticas que se puedan disparar en cada grupo clase, a través del planteo de nuevas preguntas problematizadoras por parte de las y los estudiantes**. En ese sentido, podrán **incorporarse todas las actividades necesarias** – inclusive intramatemáticas-, que permitan **reforzar, revisar, ampliar y profundizar los aprendizajes matemáticos** mencionados.

13

Con respecto a las *decisiones didácticas*, desde esta perspectiva de enseñanza pensamos que la actividad debe centrarse en el **quehacer matemático**. Partimos de situaciones como desafíos que pueden resolverse desde los saberes previos a través de la exploración y elaboración de estrategias de resolución. En este proceso se sugiere que **como docentes acompañen y faciliten el camino de resolución, introduciendo nuevas preguntas, favoreciendo la reflexión sobre los errores, incorporando oportunamente los nuevos temas y objetos de estudio, favoreciendo el debate de ideas, reflexionando sobre las diferentes resoluciones, etc., hasta institucionalizar el saber**. Por ese motivo, analizarán que las actividades no figuran después de presentar la teoría y los ejemplos modélicos resueltos, sino que podrán resolverse desde el bagaje de conocimientos que trae cada estudiante, con el sentido de búsqueda y **necesidad de conocimiento**.

Veamos qué decisiones didácticas traen implícitas las actividades. En muchas ocasiones de nuestra vida, realizamos operaciones y las combinamos para obtener ciertos resultados. En este caso, las usaremos para obtener el **valor calórico** de diferentes alimentos. Es

importante en estas situaciones, que **cada número sea acompañado de manera explícita por la unidad de medida (gramos y calorías)**. Durante las operaciones, aparecerán números naturales y decimales, lo que permitirá analizar la manera en que los/as estudiantes operan, como también, incorporar otras cuestiones de profundización matemática que consideren necesaria. En las tablas relacionadas con el valor calórico de las gaseosas, notarán que no es conveniente explicitar el valor asociado a la unidad de una de las variables. Será una actividad que cada estudiante lo determine. También aquí aparecen valores naturales y decimales. En las actividades de esta sección de la secuencia, se intenta que los/as estudiantes determinen la constante de proporcionalidad, la utilicen para hallar los valores que faltan y así, completen la tabla. Con respecto a la interpretación del gráfico, creemos que es fundamental que los y las estudiantes analicen tablas y gráficos, es decir, el **cambio de registro** (en este caso tabular y gráfico), **amplía el conocimiento del objeto de estudio**. Las relaciones de variables y su comportamiento, se clarifican en el gráfico. De esta forma, **se proponen una serie de preguntas con la intención de ayudar a interpretar ciertas cuestiones que pueden pasar desapercibidas desde una mirada superficial del gráfico**. La última parte de la actividad de *Las empalagosas*, intenta que se deduzcan algunas propiedades de la proporcionalidad. Será oportuno detenerse en dichas cuestiones para analizarlas en profundidad.

En el bloque 2, se proponen actividades cuya resolución involucra a la Estadística. Consideramos que este marco, es fundamental para el desarrollo del pensamiento crítico y por ese motivo, intentamos propiciar situaciones que permitan desarrollar el **pensamiento estadístico**. Desde esta perspectiva, se intenta que las y los estudiantes obtengan datos de su propio contexto cercano, en este caso, de las

comidas que consumen durante una semana en el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena. En ese sentido, deberán obtener el valor calórico de cada comida y construir una tabla. Además, deberán figurar los totales que les permitirán analizar otras cuestiones y calcular la media aritmética o promedio de calorías por momento del día y por día de la semana. Desde este enfoque, el fin no es el cálculo excesivo y repetitivo, sino **la interpretación y el análisis de los datos obtenidos y de la medida estadística obtenida**. Analizar la representatividad de la media será clave y podrá variar de estudiante en estudiante (debido a la variación de calorías consumidas). De manera análoga a las actividades anteriores, el cambio de registro a través de una nueva representación, en este caso el gráfico de barras, ayuda a interpretar con mayor profundidad algunas cuestiones. Reiteramos que, como docentes, pueden **incorporar nuevas actividades que consideren oportunas y necesarias para la profundización del tema**. Cada gráfico es una oportunidad para analizar relaciones entre variables, valores máximos o mínimos, variaciones, relaciones de datos con la media aritmética, etc.

15

En la actividad *¡a preparar la torta!*, se propone el cálculo de porcentajes y ángulos centrales para la construcción del gráfico circular (sectores o torta), con el fin de interpretar los porcentajes que representan los nutrientes en un almuerzo con la incorporación del agua. Las actividades hasta este bloque, permiten el análisis de la alimentación y la proyección de una dieta más saludable.

En las actividades finales, se pretende que analicen situaciones de proporcionalidad e incorporen el uso de fracciones. Recordemos que desde la primaria se trabajan los números positivos (naturales, decimales y fraccionarios). Las actividades habilitan un espacio para

recuperar ciertos aspectos de dichas temáticas y avanzar hacia mayores niveles de profundización.

Para concluir, el objetivo de esta propuesta de actividades es que desde la Matemática se aporten herramientas que permitan analizar qué y cuánto comemos y proyectar una dieta relacionada con una alimentación más saludable.

16

Educación Física

Desde el espacio curricular Educación Física se propone que las y los estudiantes se inicien en la exploración de las respuestas cardiovasculares durante el ejercicio.

En los bloques 1 y 2 se propone el desarrollo de actividades físicas contrastantes en cuanto a la intensidad, de manera tal que, a través de la identificación de los indicadores de intensidad de esfuerzo, las y los estudiantes experimenten esos saberes.

Al mismo tiempo, a través del abordaje de los nutrientes, las y los estudiantes podrán relacionar directamente la fuente de energía para la actividad física con el tipo de actividad a realizar o realizada, teniendo en cuenta, también, su intensidad.

A partir del bloque 3 (y particularmente en la actividad N° 17) se sugiere prestar especial atención a las particularidades de cada estudiante. Es importante que la o el docente oriente a cada estudiante respecto a la necesidad de dosificar el esfuerzo durante la realización de actividades físicas aeróbicas. Es decir, considerar el tipo de esfuerzo que demandan las actividades tanto para aquellos que estén habituados a realizarlas como, fundamentalmente, para aquellos que no lo estén, sabiendo que una actividad que para algunos puede ser no

intensa, para otros puede resultar sumamente intensa, incluso perjudicando su salud.

Se espera, además, que estas actividades generen la reflexión acerca del equilibrio del agua en la actividad física, usando como elemento central “la transpiración”.

El proceso de iniciarse en la exploración de las respuestas cardiovasculares del ejercicio se relaciona directamente con la identificación de indicadores de intensidad. Estos saberes son de fundamental importancia, ya que constituyen la base para la identificar y realizar actividades de resistencia aeróbica y anaeróbica, con sus respectivos conceptos y análisis en relación a los sistemas energéticos involucrados en dichas actividades.

17

Educación Tecnológica

Desde el espacio Educación Tecnológica se presentan actividades que proponen, en una primera instancia, el reconocimiento del aprovechamiento de la energía del cuerpo y la utilización de herramientas que permitan el consumo de la energía de manera eficiente. Esto posibilita a las y los estudiantes establecer comparaciones entre los tiempos que demanda la actividad y la energía utilizada para desarrollarla.

En una segunda instancia, las actividades proponen la identificación, el análisis, la comprensión y la comunicación de datos e información sobre los productos de consumo habitual. La lectura de imágenes para recuperar datos y para obtener información a partir de ellos permite diferenciar dichos conceptos, analizar el modo en que se transmiten por medio de diferentes soportes e instrumentos de

comunicación, y reflexionar acerca de la importancia de validar su procedencia para la expresión de opiniones y la toma de decisiones.

Criterios de evaluación

A partir de las producciones y de los objetivos planteados, es oportuno considerar los niveles de logro de aprendizajes de los/as estudiantes en virtud de los siguientes criterios de evaluación:

18

- Reconocimiento de la nutrición como un proceso mediante el cual las sustancias ingeridas se transforman en energía que es utilizada para renovar o conservar las estructuras del organismo y mantener sus funciones vitales.
- Reconocimiento del proceso de intercambio de materia y energía que se produce entre el cuerpo humano y el ambiente.
- Descripción del metabolismo de los alimentos a partir de la transformación materia-energía.
- Reconocimiento de los macro y micronutrientes presentes en los alimentos y caracterización de su función energética esencial para el desarrollo de actividades y funciones corporales.
- Reconocimiento de la alimentación como una necesidad biológica y social.
- Vinculación entre las necesidades energéticas de los organismos, el aporte calórico de la alimentación y las actividades físicas.
- Análisis de la información presentada en etiquetas de alimentos de consumo habitual.
- Interpretación del óvalo nutricional argentino.

- Valoración del modelo del óvalo nutricional argentino como el más adecuado, resaltando la importancia vital del consumo de agua.
- Análisis del concepto de alimentación saludable.
- Identificación de las proporciones recomendadas para alimentos de consumo cotidiano en la región.
- Uso de operaciones combinadas con números naturales y números con expresiones decimales, para la obtención del valor calórico de diversos alimentos.
- Interpretación de las relaciones entre variables representadas en tablas y gráficos cartesianos.
- Identificación de la constante de proporcionalidad.
- Uso de la constante de proporcionalidad para la obtención de nuevos valores.
- Identificación de algunas propiedades de la proporcionalidad.
- Completamiento de tablas de frecuencias absolutas y construcción de gráficos de barras y de sectores.
- Interpretación de los datos presentados tablas y gráficos.
- Cálculo de la media aritmética e interpretación de su representatividad en el contexto de la situación.
- Uso de operaciones sencillas con fracciones aplicando la proporcionalidad directa y sus propiedades.
- Utilización de manera selectiva de habilidades combinadas y específicas acordes a los requerimientos de la situación.

- Lectura de situaciones problemáticas para la toma de decisiones en función de su intervención adecuada
- Análisis de su disponibilidad corporal y la necesidad de mejoramiento en relación con el desafío que la situación plantea.
- Identificación de indicadores de intensidad de esfuerzo.
- Identificación y reconocimiento de aspectos, modos y beneficios de llevar a cabo prácticas corporales de manera saludable.

Bibliografía

- Cuaderno para el Nivel Secundario, Ciclo Orientado. (2020). Formosa estudia en casa. Formosa: Ministerio de Cultura y Educación.
- Itscovich, H. (2020). Seguimos Educando. Educación Secundaria: Ciclo Básico: cuaderno 6/1º ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación. Páginas 5 y 16.
- MECCyT (2021). *Documento Curricular de Saberes Prioritarios para los Niveles Obligatorios de la Educación de la Provincia del Chaco*.
- Wilmore, J; Costill, D. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Ed. Paidotribo. 2nd Edition.